

# 使用方法の一例



①腰を浮かせて左右上下に動かします。



②両手を紐の輪を通して下から上へ上げます。5~10回繰り返します。



③両手を上に上げた状態で左右に動きます。



④足の裏に紐をかけて左右に回したり「土踏まず」をこすります。ひざを曲げる様に紐を引っ張ります。



⑤両手に紐を通した状態で左右にひねります。



⑥ふくらはぎに当てて上下動します。



⑦腰に当てて腰を紐で前後に押し出します。



⑧太ももに当てて動かします。



⑨首の後に紐を当てて左右に動かします。



⑩肩に当てて上下動します。



⑪背中に廻して上下動します。

# いどだす健康紐

## 真田流紐術健康法

さなだりゆう ちゅうじゅつつけんこうほう

- ◎ その他、色々な運動が出来ます。
- ◎ 真田流紐術健康法のアドバイザーにお聞き下さい。