

けんこうひも

# いどだす「健康紐」の使い方(真田紐製運動補助具)

- ①立ち上がった状態で「いどだす」の両方の輪の中に手を返す。
- ②両足を揃えた状態で「いどだす」を「万歳」の様に上げる。  
両手を下げる。5回繰り返す。
- ③両手を「万歳」した状態で「胴」を左右にねじります。
- ④「いどだす」を少し(15cm)両手に巻いて同上の動作をする。
- ⑤両足を肩巾ぐらいい開いて同上の動作をする。  
(両足を屈伸させると足の運動にもなります。)
- ⑥「いどだす」を指に巻いたり、手のひら、手首や肘に巻いても運動できます。
- ⑦太ももをゆすったり、「ふくらはぎ」を締め付けたり出来ます。
- ⑧足の裏、足の指も「いどだす」を巻いて運動できます。
- ⑨腰の後に「いどだす」を持って行って両手で輪を持って  
腰を前へ前へ押し出す様にします。
- ⑩「いどだす」を首の後に廻して両手の輪を前後させて首の運動をします。
- ⑪「いどだす」の輪を両手に持って背中に廻し、背中・肩を運動します。
- ⑫紐の特長である柔軟性を生かして体全体の運動に活用して下さい。

さなだりゅうちゅうじゅつ

## 真田流紐術健康法

創始者 久保 貴資

〒711-0906 岡山県倉敷市児島下の町10-384-32(沖熊公会堂を南へ50m)

TEL086-472-4480 ・ FAX086-472-4481

携帯 090-1337-6784