

16.

脚、肘、肩、腸、4部門同時ストレッチ

では、16番目エクササイズです。脚の前をのばし、肘を引っ張って、腸の中の清掃、4部門同時のストレッチ体操、一番難しいエクササイズです。

右脚を前に踏み出したら左足の甲と脛、太腿の前をのばします。

その姿勢のまま左肘を上にあげ、右手で肘をつかみ、背中下へ向かって引き下げ、16カウント。

「足の甲と、脚の前の部分をのばしながら、肘を引っ張るのですか。」

あらあ、これこそ、難しいですね。ふらふらして、倒れそうです。

あ、でも、脚の前って、のばすことありませんでした」

そうですね、加藤さんは股関節が弱くなっていますね。

それで、そんなにふらふらするのです。その内にふらふらしなくなりますよ。

「え、本当ですか、ああ、たいへん」

