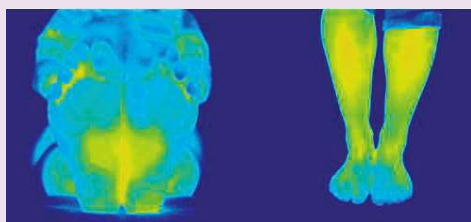


足の循環機能を効率よく使い

自宅で簡単に免疫力UPしよう！

インソール無し 10分歩行後



インソール使用 10分歩行後



アーチ機能を発揮する

- ①衝撃吸収（姿勢保持）
- ②バネ効果（推進力）
- ③循環促進効果（第2の心臓）

3つの機能は、足部が活性化することで高められます。

左記の画像（※サーモデータ）にもあるように、足裏のアーチが活性化されると、循環促進効果により、表面温度が変化することが確認できます。

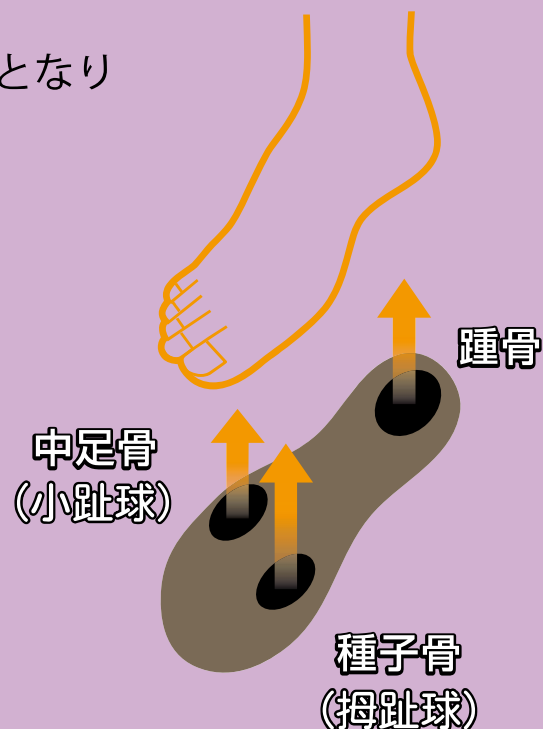
トライアングルテクノロジーの紹介

拇趾球、小趾球、踵骨の三点が姿勢保持の支持点となり足底腱膜等の靭帯によって、各アーチ（足弓）を形成しています。

三点を結ぶ各アーチには、衝撃吸収・バネ効果・

循環促進効果（第2の心臓）があり、

三点バランスで、重力によるカラダの負荷を和らげます。



B-TRの上で免疫力UP運動！



①つま先立ちの運動（2～3回）

B-TRの上で、かかとを持ち上げましょう。



①つま先立ちの運動（2～3回）

つま先立ちの状態、膝を軽く曲げると効果的です。



②つま先立ちの運動（2～3回）

次はつま先を上げます。膝裏をまっすぐ伸ばすのがコツです。



③足ぶみ運動（1～2分）

B-TRの上で足踏みをしましょう。つま先からの着地を意識して下さい。



③足ぶみ運動（1～2分）

手のひらを後ろに向けて、腕振りを加えるとより効果的です。



③足ぶみ運動（1～2分）

足を上げるのと同時に、逆側の手をグーにして腕を振るとさらに効果的。



④仕上げ

かかとを持ち上げた後、ストンと落とします。最後に体のわきで両手を張りましょう。

動画でもっとわかりやすく！

この免疫力UP運動を、動画でご覧いただけます。

<https://hbtt.jp/sp-training>

上記URLにアクセス！



QRコードでも
アクセスできます

楽座衛門の上で免疫力UP運動！



足ぶらぶら運動（1～2分）

楽座衛門の上に座って、足を前に出して上下に振ります。



足ぶらぶら運動（1～2分）

歩くように腕を振ると、より効果的です。



上半身回旋運動（1～2分）

座った状態で、肘を上げて上半身を回します。