

むくみ・冷え

セルフケア動画ガイド

整体師厳選 動画 4 本収録

むくみ・冷えの背景には、ふくらはぎの筋ポンプ機能の低下やリンパの滞りがあります。足先から上半身まで、血行とリンパを促す動画を集めました。

詳細ガイド: <https://qitano.com/qma/guide-circulation>

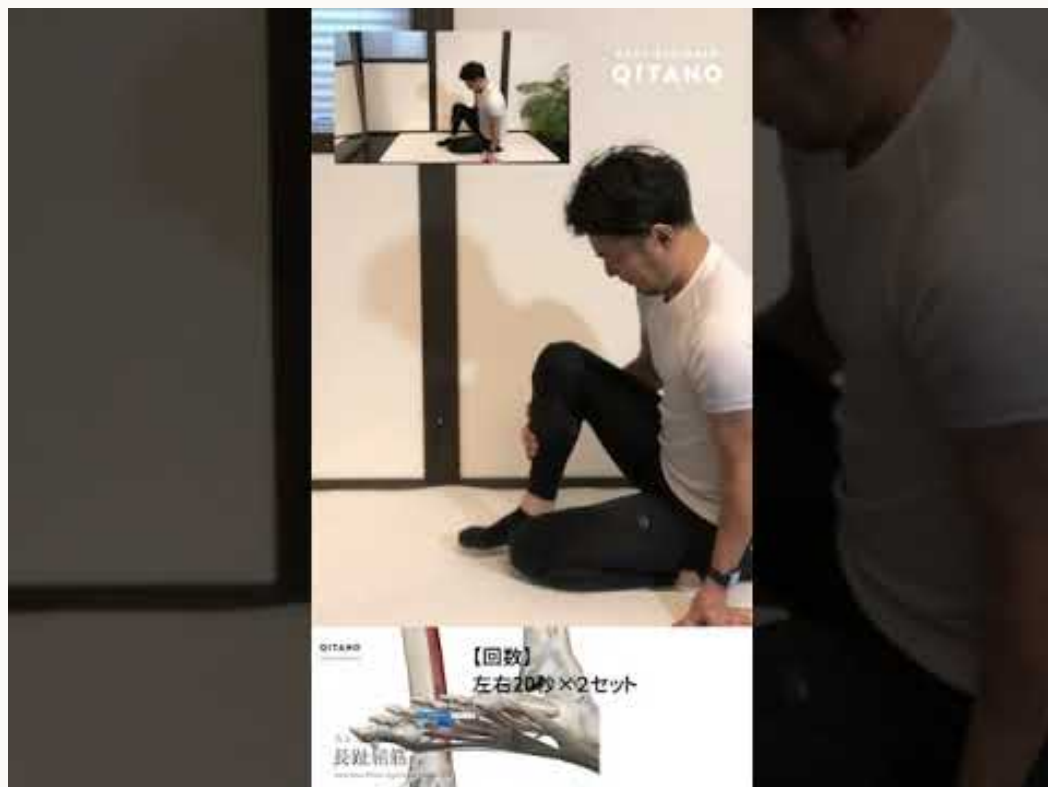
No.1



外重心の疲労改善・むくみ解消できる腓骨筋ストレッチ

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=AdY2If3tZ3U>

No.2



足裏とアキレス腱をストレッチ・むくみや疲労を解消

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=U9rYm8BlybI>

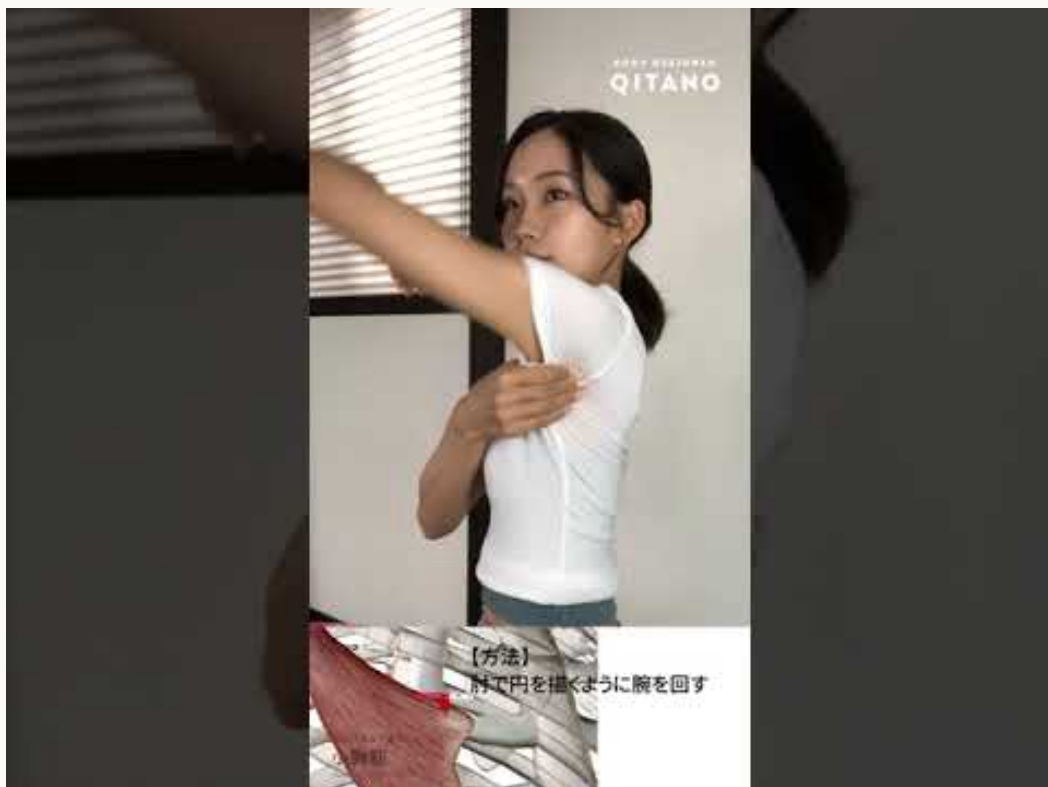
No.3



ヒラメ筋&腓腹筋の筋膜リリース！ふくらはぎをローラーストレッチ

▶ https://www.youtube.com/watch?v=2hB_VDhkP6Y

No.4



脇掴み回し | 脇や肩周りのリンパと血行を促進

▶ https://www.youtube.com/watch?v=v44_RyjFthQ

もっと深く学びたい方へ

QITANO Method Academy (QMA)

むくみ・冷えの根本ケアを 整体師と一緒に学んでみませんか？

- 整体師監修の体系的なセルフケアプログラム
- タイプ別の動画・音声コンテンツが充実
- 毎日続けやすいLINEステップ配信
- 整体師直伝のヒントをLINEでお届け

QMAの詳細を見る →

<https://qitano.com/qma/>

LINEで無料コンテンツを受け取る