



Smartトレーニング
スマトレ

体幹を鍛えよう! ~腕ふりバージョン~

Training

01



- 1 背筋を伸ばして、足は肩幅に開き、右足は前、左足は後にして立つ。
- 2 ひじは 90 度に曲げて脇を締める。
- 3 ひじを後ろにしっかりと引くことを意識しながら左右の腕を前後に 1 分間動かす。

Training

02



- 1 足は肩幅に開き、正面を向いて立つ。
- 2 顔と腰から下は正面を向いたまま、腕の力を抜いて上半身を右にひねりながら両腕を右側に振る。
- 3 顔と腰から下は正面を向いたまま、力を抜いて上半身を左にひねりながら両腕を左側に振る。
- 4 ②、③を交互に3分間繰り返す。

腕ふりのポイント



- ★呼吸は止めずに深呼吸をしながら行う。
- ★おへその下に力が入っていることを意識する。
- ★Training1 に慣れてきたら腕を早く振る。
- ★Training2 に慣れてきたら腕を大きく振る。



人には聞けない

運動のギモン



Q 運動をするなら、食事の前、食事の後?

A **ダイエット目的なら食前**
体重維持や血糖値高めの方は食後に

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project

※病氣療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう