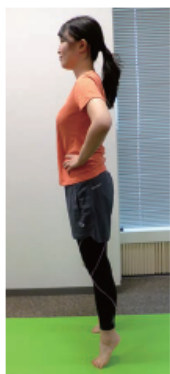


冷えやすい末端を動かそう! カラダを温めるストレッチ

かかととつま先の上げ下げ

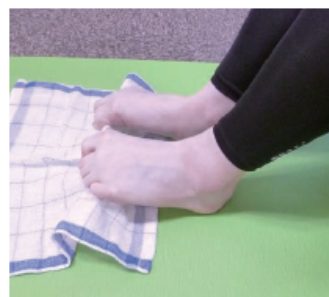


① 両手を腰に当て、かかとを上げて下ろす動作をゆっくりと10回繰り返す。



② ①と同様に両手を腰に当て、つま先を上げて下ろす動作をゆっくりと10回繰り返す。

タオルつかみ



① 床にタオルを置き、両足の指を開いたり、曲げたりしてタオルを引き寄せる。かかととはつけて足裏全体を使う。

足首回し



① 椅子に座り、右足首を左ひざに置き、左手の指と右足の指をしっかりと組み、足首を時計回りに10回まわす。

② 反対回りに10回まわす。

③ 反対の足も同様に行う。

※ 足が動かないように空いている手でひざを押さえておく。

人には聞けない

運動のギモン

???



Q ストレッチをするのは何のため?

A

- ・関節を動きやすくし、柔軟性を高める
- ・筋肉の緊張を和らげてけがを防ぐ
- ・血液の循環を良くして疲労を回復させる
- ・リラックス効果もあり、暴飲暴食を防ぐ

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

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.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project