



Smartトレーニング

スマトレ

目覚めて
スッキリ

朝起きて ストレッチをしよう!



【腰・背中ストレッチ】



① 仰向けに寝転び、胸を抱えるように両ひざを曲げる。

② ①のまま30秒間キープする。

③ ひざを抱えたまま、頭を浮かせるようにして、腹筋に力が入っていることを意識して、深呼吸をしながら30秒間キープする。

※首を痛めないように注意する。

④ 仰向けに寝転びリラックスする。

⑤ ①～④を3回行う。



① 仰向けに寝転び、右膝を抱え、胸に引きつけて30秒間キープする。

※左足は床につけて伸ばす。

② 反対の足も同様にする。

③ ①～②を3回行う。



④ 仰向けに寝転び、右足を天井に向けて上げ、ひざ裏を両手で支えて30秒間キープする。

※左足は床につけて伸ばす。

⑤ 反対の足も同様に行う。

⑥ ④～⑤を3回行う。

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.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project