

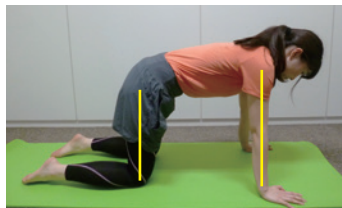


Smartトレーニング
スマトレ

体幹トレーニング

カラダのバランスを整える!

Training 1



① 肩の真下に両手をつき、両ひざは肩幅に開いて、腰骨の真下になるようにおく。



② 息を吐きながら右足を腰の高さに保ちながら後ろに伸ばして肩の高さと一直線になるようにして10秒間保つ。

③ ①の状態に戻す。

④ 反対の足も同様にする。

⑤ ①～④を3セット繰り返す。

このポーズで
10秒間!



やってみよう!

① Training1の②の状態から左手を肩の高さを保ちながら前に伸ばし、左手と右足が一直線になるようにして10秒保つ。



② Training1の①の状態にもどす。

③ 手と足を反対にして同様にする。

④ ①～③を3セット繰り返す。

このポーズで
10秒間!

人には聞けない

運動のギモン

???



Q 運動を避けた方がよい時間帯は?

A ・食後30分以内 ・極端な空腹時 ・寝る前

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