

就寝前にストレッチ



寝る前に布団の上で
ゆっくりと身体を
伸ばしましょう!

Training 1



- 1 あぐらを組んで座り、左右の足の裏を合わせる。
- 2 合わせている足をなるべく手前に引く。
- 3 背筋を伸ばしたまま身体をゆっくりと前に倒し、床に近づけるようにする。
- 4 左右の内ももの付け根が伸びているのを感じながら30秒キープする。

Training 2



- 1 あぐらを組んで座る。
- 2 両手を上に上げて頭の上で手のひらを上に向けて組む。
- 3 2の状態から右側に身体をゆっくりと真横に倒していき、脇腹が伸びているのを感じたところで止め、深呼吸を繰り返しながら10秒キープする。
- 4 反対側も同様にする。

Training 3



- 1 正座をする。
- 2 両手を膝の前につき、そのまま前に両手を滑らせていき両手を伸ばす。
- 3 お尻が浮いたところで胸を床に近づけるようにして背中を反らして深呼吸を繰り返しながら10秒キープする。

人には聞けない

運動のギモン

Q 夜寝る前に運動しても良い?

A 眠りにくくなるため、寝る3時間前までには運動を終えるようにしましょう。寝る前はゆっくりとしたストレッチを行いリラックスしましょう。



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.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project