



Smartトレーニング
スマトレ

朝の目覚めのストレッチ



全身が伸びている
ことを意識しよう

Training 1



- 1 布団やマットの上で、両手は頭の上の方向にまっすぐ伸ばし、両足も下の方へ伸ばす。

Training 2



- 1 仰向けのまま、両膝を胸に近づけるように抱えて10秒間キープする。



- 2 1の状態からおへそを見るように頭を上げて10秒間キープする。

Training 3



- 1 布団やマットの上に座り、両足裏はあぐらをかくようにくっつけて、身体の方に引き、姿勢を直し、10秒間深呼吸をする。



- 2 上体をゆっくり真横に倒し、両足は1の状態のまま、上体をゆっくり真横にたおし、10秒間キープして元に戻る。
- 3 反対側も同様に行う。

人には聞けない

運動のギモン

Q

朝のストレッチはどんな効果がある？

A

カラダを目覚めさせ、内臓や自律神経などの機能が正常に働きだすと言われている。



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。

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