

実践!

健康トレーニング!

手軽にシエイプアップ

朝昼夜ストレッチ

朝昼夜のストレッチ習慣で
痩せやすい体質に。

監修：予防医療家・薬剤師・体内環境師／加藤雅俊先生

◎はじめに◎

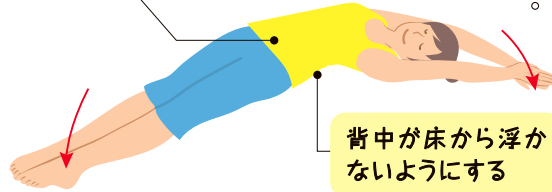
筋肉には、リンパの流れをスムーズにするポンプの働きがあります。筋肉を刺激することによってリンパの流れが促進されます。その結果、新陳代謝がよくなり、痩せやすい体になります。

朝

縮んだ筋肉を伸ばし、
脳をスッキリ目覚めさせる

あおむけになり、
手脚をまっすぐ伸ばす。
体の中心から
「く」の字に曲げる。
きついと
感じたところで、
そのまま10秒キープ。
反対側も
同様に行う。

腕だけ傾ける
のではなく、
お腹の中心から
曲げる



背中が床から浮かないようにする

昼

疲れた体をリセットして
午後を乗り切る

手を組んで
手のひらを上に向け、
両手を上げて伸びをする。
伸びをしたまま
上体を横に倒す。
きついと感じたところで、
そのまま10秒キープ。
反対側も同様に行う。

上体を倒しながら、さらに
両手を伸ばすと効果UP



※無理をしないで、「気持ちがいい」と思う範囲で行いましょう。

夜

心地よく眠りに入って
体をメンテナンス

うつぶせから
ひじを伸ばして
上半身を起こす。
上体をゆっくりそらす。
きついと感じたところで、
そのまま10秒キープ。

頭をお尻の方向へ
近づけるイメージ



腰骨が浮かないように、しっかり床につける