

エクササイズ



エクササイズとは

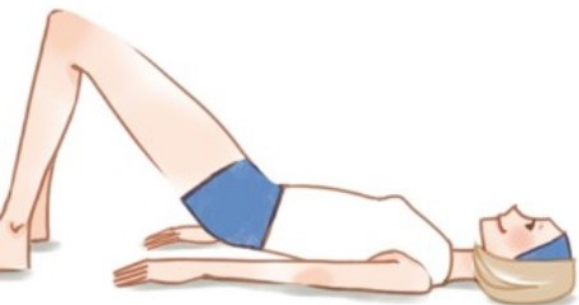
運動活動強度の目標であるメッツに活動時間をかけた
もの

メリット

- 脳と身体のスレス耐性を高める
 - 睡眠の質が向上する
 - 集中力が高まる
 - 気力低下、不安感を解消
- 背中や腰の痛みを軽減する
 - 病欠が減る
- 仕事のモチベーションを高める



初級編



仰向けに横になり、手を真横に置く。

足を90度に曲げる。

足をゆっくり倒します。

足を倒した反対側の肩が浮かないように

しっかりと床につける。

60度ぐらいまで足を倒したら足をゆっくりと元の位置に戻します。

このとき、おなかの筋肉を使って、足をもとの位置に戻すようにします。

この動作を10回繰り返してください。

中級編

両手を床につけて片方の足をまっすぐにひきつけます。反対の足は蹴るようなイメージで後ろに突き出します。

瞬間的に両足を浮かせて足を入れ替えます。この時お尻が上がりすぎないように注意してください。

応用編

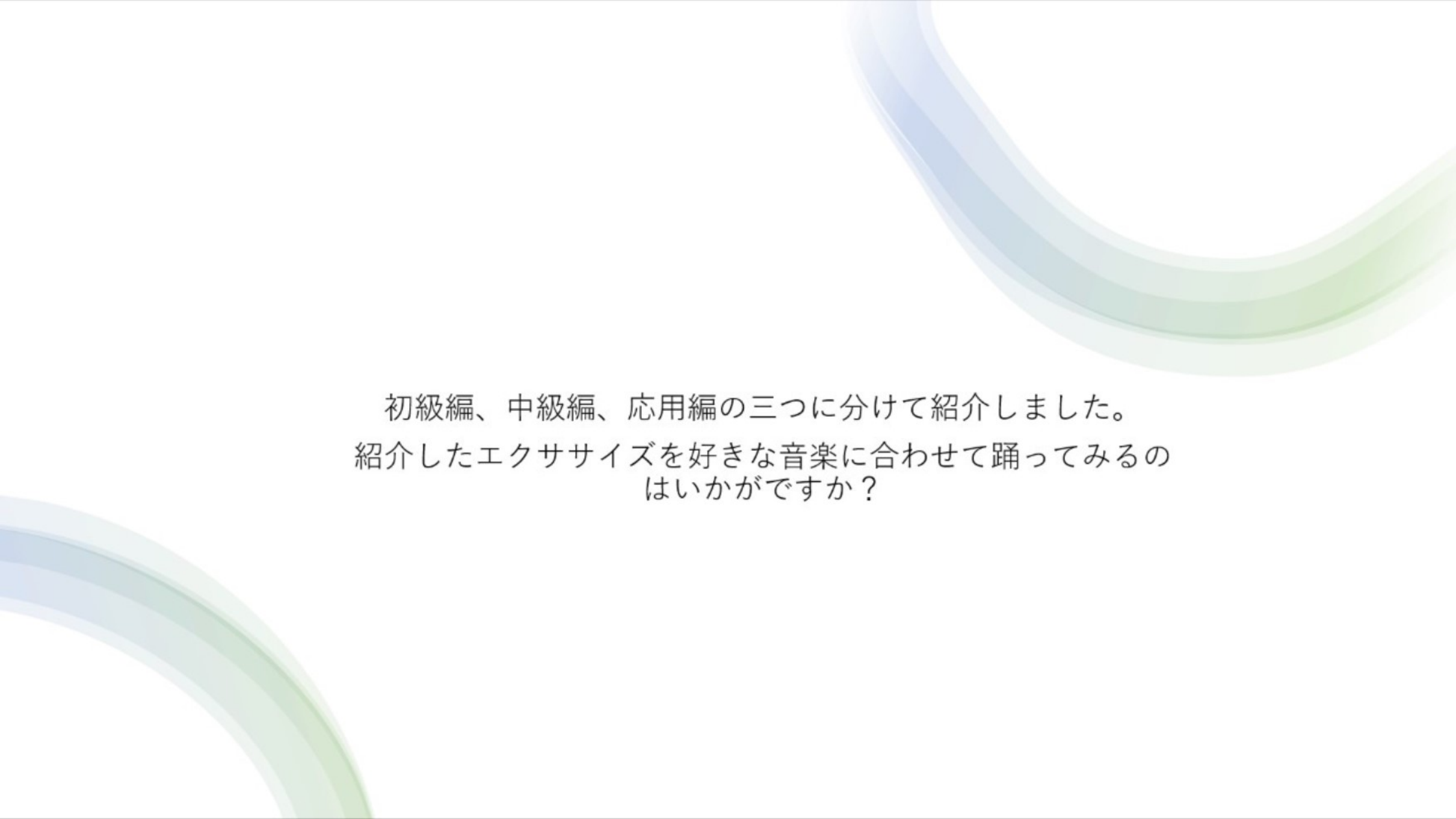
両方の手は肩幅、脚は腰幅で開き四つん這いになります。頭頂部から坐骨まではまっすぐな姿勢を保ってください。視線は真下から10cmほど少し前におきます。



大きく息を吸いながら手は前に着いたままで、頭と背中を丸く曲げながら後ろに座ってゆきます。息を吐きながら元に戻ります。

背中に壁をイメージして背骨を丸めてみてください。息を吸いながら頭と右脚を伸ばしてゆきます。吐きながらまた折り曲げてゆきます。

1日に左右それぞれ6回～8回を目安として行います。



初級編、中級編、応用編の三つに分けて紹介しました。
紹介したエクササイズを好きな音楽に合わせて踊ってみるの
はいかがですか？