

季節に合わせたコンディショニング

こよみ ストレッチ

Stretching Exercise

前ももを伸ばして、
全身に新鮮な血液を
巡らせよう!

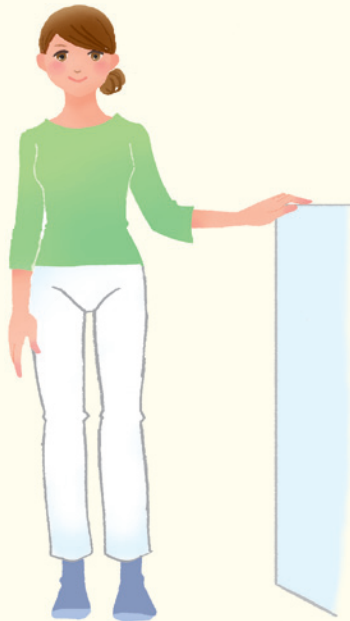
からだの中で一番大きなものの筋肉を伸ばして、
からだの中をリフレッシュしましょう。

監修 渡邊玲子 イラスト/宮本和沙

お目覚め
すっきり
ストレッチ
Morning Stretch

1

棚など、体重をかけても安全なものに左手を置き、横に立つ。



2

右脚をひざから折り、右手で右足首を持つ。右の前ももが気持ちよく伸びるのを感じながら、16~30秒キープ。反対側も同様に。



お休み前の
ゆったり
ストレッチ
Evening Stretch

1

両ひざを着けて、正座をする。



2

両ひじをからだの後方につき、そこに体重をかけるように、上半身を倒す。両ひざが離れないように意識しながら、前ももを気持ちよく伸ばして16~30秒キープ。余裕があれば、背中や頭を床につけてもOK。

※ひざが痛い場合は、行わないように。



わたなべ・れいこ

管理栄養士、ストレッチトレーナー、認定心理士。栄養指導、健康づくりセミナーの企画・運営を経験。現在は(株)保健同人社に在籍し、研修講師として、からだをつくる運動セミナーや、楽しく・美味しく・わかりやすい大人の食育セミナーを全国で展開。