

脳内爽快！ 頭とカラダの全身運動！

汗をかくだけが運動ではありません！
頭を使いながらカラダを動かす事は脳の活性化にとっても効果的です！

【 身体全体のグーパー運動 】

①



②



やり方

- ①座っている際に、腰は常に真っ直ぐに保ちます
- ②グーの体勢
両足を浮かせませす
パーの体勢
カラダ全体を広げます
グーパーを繰り返しておこなきましょう！
◆10～15回程度おこないます

効果

- ・座った状態での脂肪燃焼
- ・体幹力UP！

【 座ったまま伸ばせる前腕のストレッチ 】

①



②



やり方

- ①腕を正面に真っ直ぐ伸ばします
肩の高さより下でOK！
- ②伸ばしていない方の手で、指先を掴み
自分方向へ引っ張ります

※痛みの無い範囲でおこなきましょう

◆30秒×2～3セットおこなってみましょう！

効果

- ・手首の柔軟性向上
- ・腕の疲労回復効果

