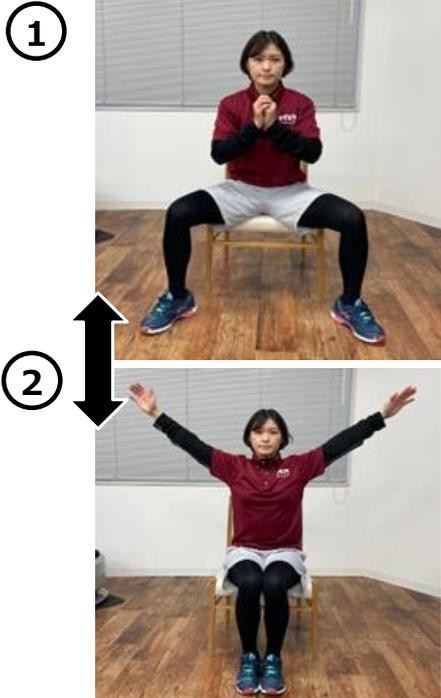


# 脳内爽快！ 頭とカラダの全身運動！

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！

## 【 身体全体グリコ運動 】



### やり方

- ①椅子に浅く座り背筋をまっすぐに保ちましょう
- ②両足を開いた時は、両手を胸に近づけます  
両足を閉じた時は、両手を大きく広げます

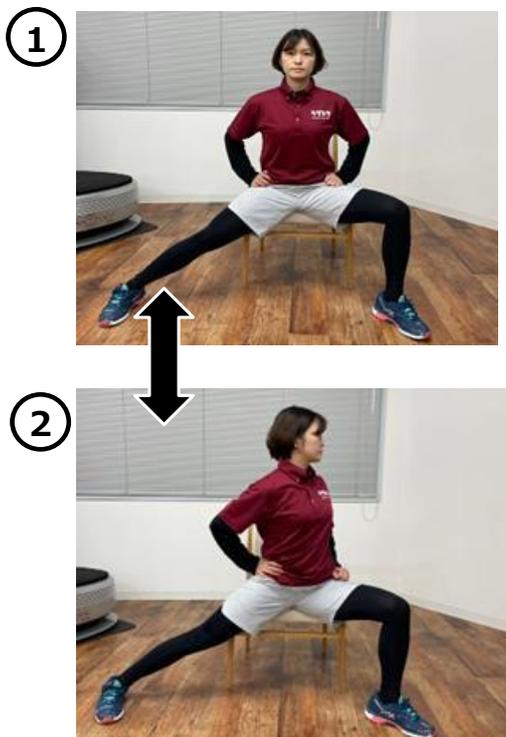
慣れてきたら素早く行ってみましょう！！

◆30秒を目安におこないます

### 効果

- ・座った状態での脂肪燃焼
- ・肩こり予防・改善

## 【 座ったまま伸ばせる股関節のストレッチ 】



### やり方

- ①両足を大きく開き、片足だけ膝を少し曲げましょう
- ②足の位置を固定したまま、伸ばしている足とは  
反対方向に腰を捻りましょう

※痛みの無い範囲で足を開き伸ばします  
※腰に痛みがある方は、腰を捻る際に反らないように  
注意しましょう！

◆30秒×2～3セットおこなってみましょう

### 効果

- ・股関節の柔軟性向上
- ・腰痛予防・改善

