

疲労回復！簡単ストレッチ

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？

長期間の休みが明け、久しぶりに学校や会社などの日常生活に戻った頃。

そろそろ疲れが出てきたという方もいるかもしれません。

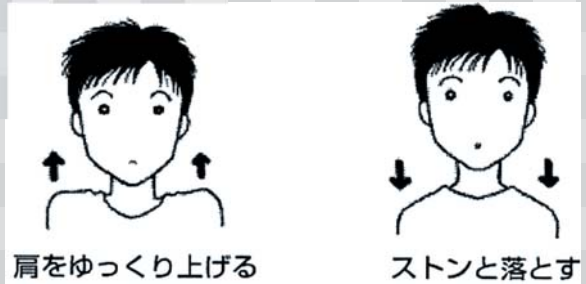
そんな方に、疲労回復にも役立つ簡単なストレッチを紹介したいと思います。

① 肩の運動

まず、両肩をできるだけ上のほうにあげて、10秒ほどキープしてください。

キープし終わったら、肩をストンと下ろします。

これをできるだけ肩の筋肉をリラックスさせ、20回ほど繰り返すと肩こりはもちろん、上半身の疲労が改善されます。



② 背伸び

仰向けになって思いっきり背伸びをしましょう。

背伸びは身体全体の疲労をとるのに有効といわれています。

できれば朝起きたあとや、寝る前にも背伸びをすると効果的です。

③ 足のストレッチ

仰向けに寝てアキレス腱を伸ばすようにつま先を手前に5秒間曲げます。

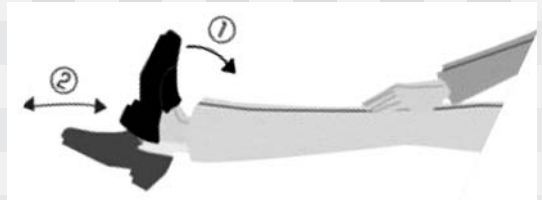
次は、つま先を下の方へ伸ばして5秒間、このセットを10回繰り返します。

足首を動かすとふくらはぎの筋肉が働き、ポンプの役目を果たして血流をよくしてくれます。

更に毎日続けると効果的！肩こりなども楽になります。

ストレッチは基本的にお金がかからないので、誰でもすることが可能です。

疲労回復はもちろん、リラックス効果もあるといわれています。ストレッチで心も身体も元気にしましょう！



有料広告掲載欄



かけ流し天然温泉と
美味しい食事、
疲れたときや
お友達とのんびり
したいときなど：

桑名市福岡町471-1
☎0594-21-5170
伊勢海岸道「海岸桑名IC」下りすぐ

個別に王道はない

だから、一人一人をいつも大切に見つめています

全年齢・全教科指導

小学生 ▶ 学ぶ楽しさを！
中学生 ▶ 目指せ希望校入学
高校生 ▶ 確実な進路

個

定期試験対策はバッチリ！

毎回、一人一人と目標を立て
希望内容・日時に対策授業を
無料で実施します。

無料体験学習、随時受付いたします

桑名校
☎0594(23)6291 富士ビル5F
富田校
☎059(363)3111 フレスポ富田2F
富洲原校
☎059(363)6007 近鉄川越富洲原駅前

個別指導 明進学院