



血管を若返らせるエクササイズ

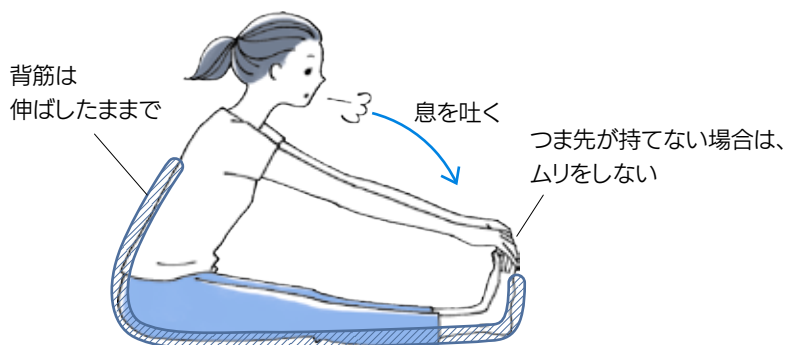
血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。
息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、
自律神経の副交感神経が優位になり、
血管が拡張して柔らかくなります。
こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。

床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

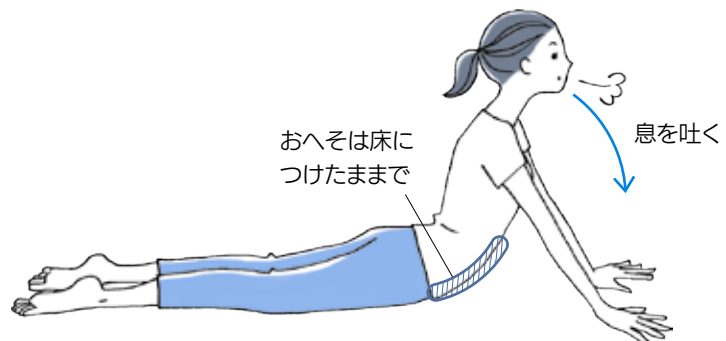


- ① 床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計 30 秒伸ばす。

うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計 30 秒伸ばす。



椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① 椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計 30 秒伸ばす。

