

1. 体を柔らかくして基礎代謝を上げるストレッチ

その1



1. 椅子に座った状態で片足を斜め45度の方向に伸ばし、つま先をたてます。



2. そのままの状態でも胸をつま先につけるように背筋を伸ばして倒します。



3. 腿の裏側の筋肉・胸の筋肉をピンと伸ばしてください。この状態で20秒間停止。

その1の変形バージョン



1. つま先に胸押ししながら上半身を外側にひねります。



2. これを左右の足でそれぞれ20秒ずつ、それぞれ朝、昼、晩と1日3回やってください。