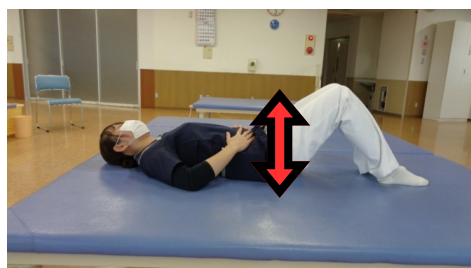


寝ながらできる体操！

- ・ 腹式呼吸（副交感神経優位）で快眠・快便
- ・ ふくらはぎ（第2の心臓）の運動で血流量アップ
- ・ リラックス運動でぎっくり腰予防

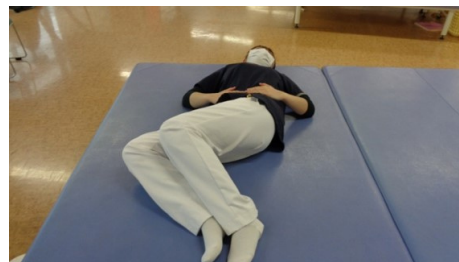
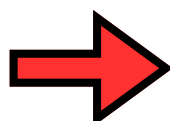
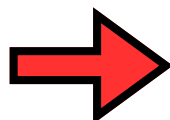
Point1 お腹でゆっくり深呼吸



副交感神経を優位にし、全身の力を抜くことで快眠・快便を促します。

Point 2 寝起き直後の体をゆっくりほぐします

体をゆっくり捻り、目覚めスイッチON
足首を動かし、全身の血流量UP



Point 3 寝ながら筋力・有酸素運動



両膝を立てて、交互に股関節をゆっくり動かします。

動画をご覧になる方は、こちらを読み取ってください⇒

