

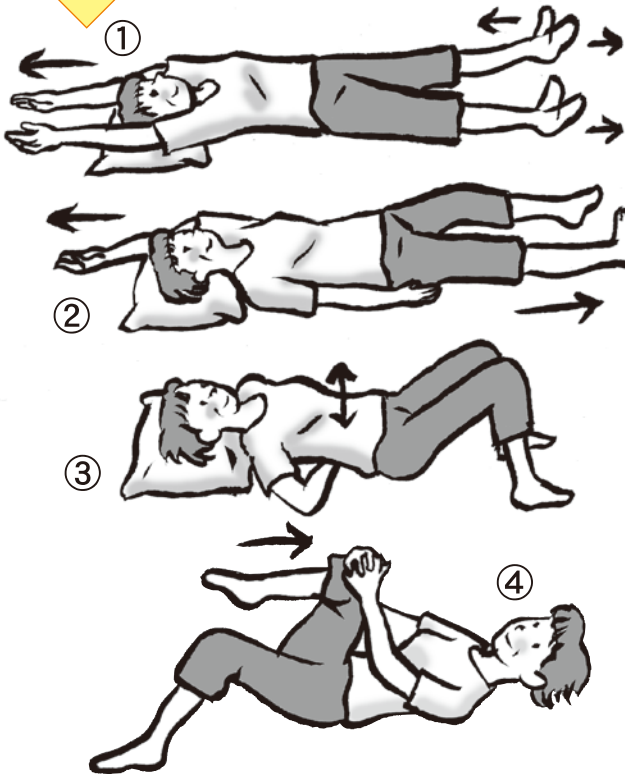
布団からいきなり起き上がらないで!

布団の中でぐずぐずしていたのでは、体はなかなか目覚めません。だるさや眠気を解消するには、体を動かす

のがいちばんです。ただし朝の体操のポイントはいきなり無理をしないこと。徐々に体をほぐしていきましょ

1. 布団から起き上がる前に。

朝



①両腕を上げて脇と足先をゆっくり伸ばし、次につま先を手前にひいてアキレス腱を伸ばします。交互に数回繰り返します。

②右手を上、左足を下にぐっと伸ばし、次は反対の手と足を伸ばします。左右交互に数回ゆっくり繰り返します。

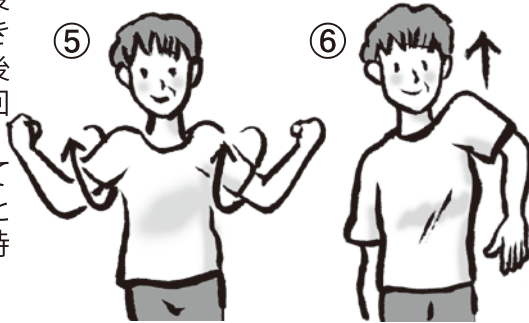
③両膝を曲げウエストの下に手を入れて、お腹がふくらむまで鼻から息を吸い込み、口から吐き出します。頭がはつきりするまで続けましょう。

④両手で膝を片方ずつ手前に引っ張り、数秒間静止して太ももを伸ばします。普通の呼吸で、右と左を交互に行います。

2. 起き上がって首と肩をほぐす。

⑤両ひじを曲げて後ろにひき、胸を開きながらひじと肩を後ろへ回します。50回ぐらい行います。

⑥肩に重りをのせているつもりで、右肩と左肩を交互に上へ持ち上げます。



⑦首を前に倒し、左右にゆっくり回しながら振ります。必ず目を開き、見える範囲を視線で追いながら繰り返します。

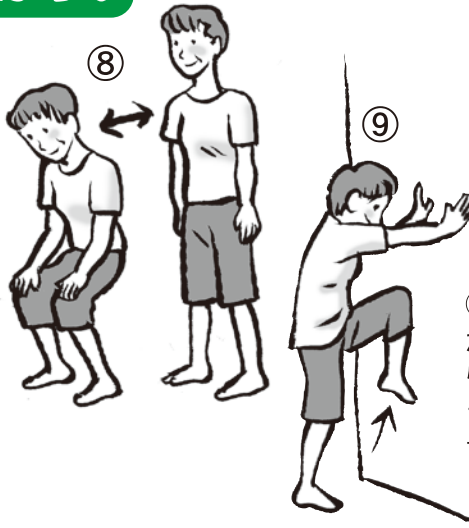


3. 足とお尻の筋肉を動かす。

注意
●体を伸ばすとき、息を止めたり力んだりしないこと。血圧が上がってしまいます。自然の呼吸で。
●いきなり首を後ろに回したり、体を後ろにそらすさないこと。頸椎や腰に負担がかかると痛めるものです。

⑧両足を開いてつま先を正面に向けて立ち、膝をゆっくり曲げて元に戻します。ふくらはぎやアキレス腱がなじんでくるまで繰り返します。

⑨壁に手をつけて足をまげて大きく前に上げ、お尻の筋肉を動かします。右足と左足を交互に繰り返します。



4. 深呼吸を

⑩最後に、息を吸いながら両手を組んで前から上にあげていき、ゆっくりと伸びたら、息を吐きながら力を抜きます。

