

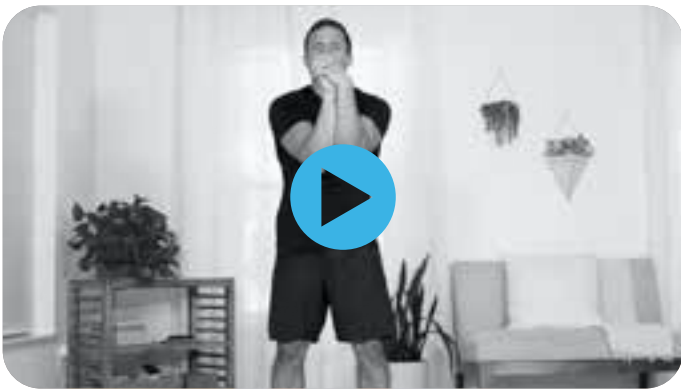
より良い心と体のための ストレッチ



ストレッチは単純に見えるかもしれませんが、体を動かし、呼吸し、考えるための時間を与えてくれます。

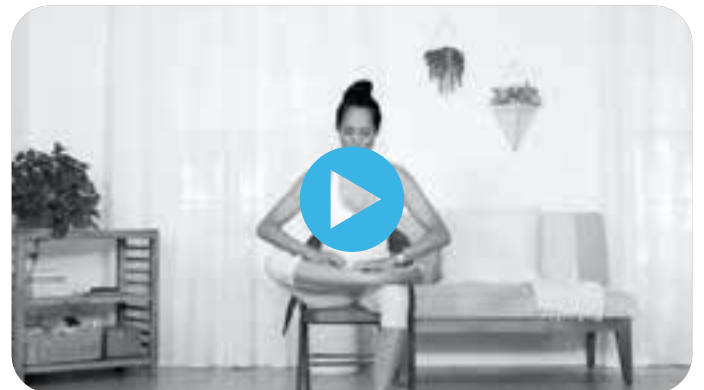
体の緊張をほぐし、アドレナリンやコルチゾールのレベルを下げることで、思考(Think)や記憶、問題解決をより容易にすることができます。

これらの簡単なストレッチを実践してみましょう。ベストな結果を得るために、毎週の運動ルーティンに含めることをおすすめします。なお、手首のケガや痛み、不快感がある場合は、ストレッチや運動プログラムを始める前に、医師や運動専門家に相談してください。



簡単な手首のストレッチ

私たちは、仕事をしたり、タイピングをしたり、運転したりと、1日の多くの時間を手を使って過ごしています。手首のストレッチは、手首の健康維持やケガの予防に欠かせないものです。手首は複雑な関節であり、定期的にストレッチを行わないと、固くなったり弱くなったりして、痛みや不快感を引き起こしたり、可動域の減少につながる場合があります。



お尻と股関節のストレッチ

お尻と股関節のストレッチを日常に取り入れることで、痛みや不快感の軽減、運動能力の向上など、さまざまな効果が期待できます。でも、何から始めればいいのか?初心者にもぴったりのお尻と股関節のストレッチをご紹介しますので、一緒にやってみましょう。わかりやすい説明と役立つヒントで、安全で効果的なストレッチができるようになり、より健康的で柔軟な体というメリットを手に入れることができます。