

# もものつけ根のストレッチ

ココに効く!



効果

健康効果:腰痛予防  
ラン・ウォーク前後のケア

## 方法

脚を前後に大きく開き、後脚の膝を床につける

両手は太ももの上にのせる

腰は反らさないで



## MEMO



### 交感神経と副交感神経

生活リズムの乱れや過度のストレスによって交感神経が優位になり続けると、冷えやコリ、消化不良、不眠など様々な不調を引き起こすことがあります。

ストレッチ中は副交感神経が優位になることが知られています。副交感神経が優位になると眠くなるので、就寝前のリラックスタイムにもお薦めです。