



◇動く前の3分ケアで決まる！身体スッキリ生活術◇

9月はスポーツの秋！運動前のウォーミングアップが実は日常でも大活躍。朝起きた時やデスクワーク後の身体リセットに。ウォーミングアップを日常に取り入れてみませんか？

転倒防止から肩こり解消まで！身体を整える嬉しい効果

ウォーミングアップと言うと準備運動という印象が強いですが、実は日常生活にも嬉しい効果がたくさん。軽いストレッチや運動で筋肉・関節が温まり、神経系も活発になると、急な動作時の腰痛や転倒リスクが軽減されます。さらに血流が良くなることで立ちくらみを防ぎ、肩こりや疲労回復にも。思考もクリアになるので、仕事の集中力アップにも役立ちます。



スイッチ切り替え上手になる！いつでもリセット術

朝なかなか調子が上がらない時や、長時間座りっぱなしの後こそ、ウォーミングアップでリセット！！肩をゆっくり回して、膝の曲げ伸ばし、足首をくるくる動かし、両手を上に伸ばして深呼吸。たったこれだけで血液循環が促進され、凝り固まった筋肉がほぐれます。頭もスッキリして集中力もアップ！仕事の休憩時間や活動前に取り入れれば、一日中軽やかに過ごせます。簡単なストレッチや体操でOkだから、運動習慣がない方でも気軽にできるのが嬉しいポイントですね。



日常の^{ギモン}？を解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



【今回のギモン】ウォーミングアップはしたほうがいい？

運動前の準備運動、実は奥が深い！関節の準備、血流促進、脳と筋肉の連携など、ウォーミングアップの本当の役割と、筋トレ・ランニングなど種目別の方法をご紹介します。

日常生活にも応用できるヒント満載です。

詳しくはこちらの記事をチェック！

<https://www.studio-aun.com/warmingup-should-you-do-5422.html>



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

