

正しいラジオ体操のやり方知っていますか？

本気でやると、軽いジョギングと同じくらいの消費カロリー！
若返りにも、メタボ予防にも、効果的な手軽な体操です。

体を横に曲げる運動

腕は耳の横につけて！ 真横に体を曲げる。
わき腹をしっかり伸ばす。

効果

- ・ 消化器系の働きが良くなり、便秘も解消！



背のびの体操

手は軽く握る！ かかととは上げない。

効果

- ・ 姿勢がよくなり代謝up!



体を前後に曲げる

上体は力をぬいて、柔らかく。息を止めない。腰を両手で押しだすイメージ。

効果

- ・ 代謝・柔軟性up!! 腰痛予防に効果的！

腕をまわす運動

かかとはあげない。ひじをのばして、肩を回すことに意識する。

効果

- ・ 肩こりと首の疲れも解消！

体をねじる運動

顔もうしろに！ うでを体に巻きつける。視線は手の先。かかと上げない。

効果

- ・ 内臓の働きアップ!!

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

おしりを後ろに出さず、スクワット。かかとは上げたままひざの屈伸！

効果

- ・ 脚とお尻の筋力upに効果抜群！



うでを上下に伸ばす

肩をうしろに引き、前胸を開く。指先まで意識してかかとを上げる。

効果

- ・ 血流が良くなり代謝up!

胸をそらす運動

2回目に両手を広げた時は、手のひらを上に。小指を上げること！おなかを引っ込める。

効果

- ・ 呼吸機能up! 猫背も解消！