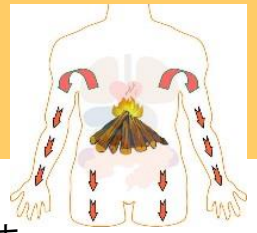


# B-1 血行改善プログラム



## プログラムのポイント

- ◆ 食事に気を配ることに加え、適度な運動を習慣にすることが動脈硬化の予防につながります  
ウォーキングなら、1日に2～3キロを目標に少なくとも1日おきに実施します
- ◆ 運動の中でも大腿部(太もも)の筋肉を使うウォーキングなどの有酸素運動が最適です  
大腿筋は体の中でもっとも大きな筋肉で、有酸素運動によってこの筋肉を活発に動かすと、脂肪を分解する「リポタンパクリパーゼ」という酵素が働き始めます  
その結果、善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールが減ることが明らかになっています

## 血行改善エクササイズ

マッサージチェア



5分～15分

血行を促進させる

身体全身をほぐすことで  
ウォーミングアップになる

☆筋膜リリース☆

ストレッチポールやタイガータールを使い、運動して  
使った筋肉をほぐし、血行を良くしていきます。

## ストレッチ

(柔軟性向上)

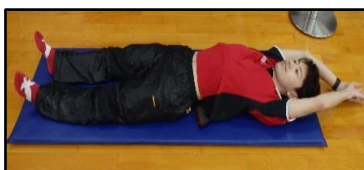


身体の柔軟性を高める他に

筋肉の緊張を和らげたり、

血行を良くする役割もあります

体が温まった状態で、痛みのない範囲でゆっくりおこないましょう



体側

両手と両足を引っ張るように



おしり・こし

両膝を胸に引き寄せる



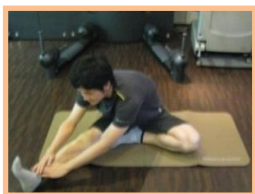
おしり・もも付け根

膝を胸に引き寄せる



わき腹・おしり

片膝反対脚に交差



もも裏側・お尻

上体をつま先に向けて倒す



体側・こし

片手斜め上へ



かた

片手胸に引き寄せる



首

身体真横に倒す



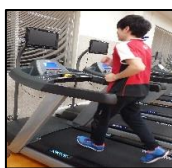
うでの裏側

肘斜め下へ引く

## ⑭ウォーキング

(全身持久力運動)

15分～20分



血行を促進させる

踵から踏み込んで

つま先でグッと蹴りだして

歩くとより効果的

## アンプロ・ベルトマッサージ(5分～10分)



血行を促進させる

※腰膝が痛い方や酔いや辛い方は無理をしない程度で

疲労回復効果を高めるとともに怪我の防止の為、運動終了時にストレッチを行いましょう！