

教えてまの先生
きれいの
日課



体を動かすことで、肌も心もキレイに健康に!

運動し始めたら、欲^レが出た!
もっと、いろいろ体験したい

以前から体を動かさないといけない、と思っていました。でも、時間のな
い中でその機会を作るのは大変。そ
れでも、疲れやすかったり、筋力の衰
えを感じたりする場面が増え、重い
腰を上げることができませんでした。

見つけたのが短時間でできるエク
ササイズ。コーチの指示のもと、最新
のマシーンを使って行うエクササイズ
はたったの20分!まだ、週2日で1カ
月ほどですが、疲れを感じなくなっ
てきました。筋力もつき、歩く距離も
長くなりました。すると、他の運動
も体験してみたくになります。そこ
で、少し負荷のかかるランポリンを体
験。なかなかきつくて大汗をかいて
います。

最近、体が軽くなるにつれ肌の
調子も上向き、さらに心も前向き
に。まずは今回ご紹介した筋膜スト
レッチから始めてみてください。きっ
と、いい結果が得られるはずですよ。