

自律神経を整えてリフレッシュ &筋力測定（ザリッツ）

タニタさんに来ていただき
筋力測定と体組成計測定を行いました



立ち上がりの運動をすることで筋力が測定できる機器を使って筋力測定。

「頑張って運動しているのに、まだ足りないんだ」「筋力はあるみたいだけど、運動能力が少ないって。。あ！そういうことか」

実際の測定値を見て、ご自身の弱さを実感された方も多かったですが、「マズイ！」と思ったところからがスタートです。

にん体操は、そういった「マズイ！」を一緒に解決できる体操ですので、気になった方はぜひ参加してみてくださいね。

自律神経を整えるって？

交感神経ストレッチと 副交感神経を意識した呼吸

季節の変わり目で変動が大きいとされる「自律神経」でも、自律神経って？よく聞くけど何？

そんな話も交えながら、交感神経を刺激するストレッチや副交感神経を働かせるための方法を一緒に体を動かしながら行いました。

少し睡眠のお話をしたり、、またお話しできる機会があれば詳しくお話できるように準備しておきます。

