



大人の健康だより

~頑張るから「整える」へ~

潜在能力を最大化する エクササイズ 『ゾーンゼロ』エクササイズ

ゾーンゼロエクササイズ

自律神経_{を整える} ゾーンゼロエクササイズ_{とは?} おすすめの実践法

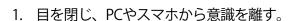




P° .

- 1. 座ったまま、ゆっくりと腹式呼吸を5回行う。
- 2. 首や肩を、痛みを感じない範囲でゆっくり回す。

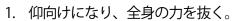
✓ 仕事のリセット(1~3分)



2. 呼吸だけに集中し、息が出入りの感覚を意識する。

✓ 緊張する本番直前 (1分)

✓ 一日のクールダウン



2. 深呼吸をして足先から力が抜けるイメージをもつ





心拍数をほとんど上げない非常に軽い 運動を指す新しいフィットネスの概念

一般的な運動は「身体」を鍛えることを目的としているのに対し、ゾーンゼロエクササイズは 「心」の状態を整えることを最優先します。



その目的は心身を最適化し、これから 迎える本番(仕事・試験・スポーツ等) で、最高のパフォーマンスを発揮する ための準備をすることにあります。

ポイントは、緊張やストレスのかかる場面の 「**直前**」に行うことで、最高のパフォーマン スを発揮できる心身の状態を作り出せる、と いう極めて実践的な点にあります。

Writer アスカゼ 田中 宏樹

【引用・参考文献】

Zero-time Exercise on Physically Inactive Adults with Insomnia Disorder: A Randomized Controlled Trial Effect of zero-time exercise intervention on physical activity levels and sedentary behavior among college student