

健康習慣の新常識

● かんたんな運動をご紹介します

24年になり、1か月が立ちましたが、みなさん運動も順調でしょうか。

時間がない、なかなか続かない。という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今日は簡単にできる運動をご紹介します。

ちょっとした空き時間などに実施してリフレッシュしてみてください。

● おなか周りの筋トレ

- ①足を肩幅に開き、手は腰にあてます。
- ②息を吐きながら5秒かけてゆっくり腰を回します。
- ③息を吐きながら5秒かけてゆっくり腰を反対側に回します。
- ②と③を、それぞれ10回ずつ交互に繰り返します。



● 太ももの筋トレ

- ①肩幅より少し広く足を開き、足先は外側に向けます。両手は横に伸ばしましょう。
- ②息を吐きながら5秒かけてゆっくりしゃがみます。
- ③息を吸いながら5秒かけてゆっくり立ち上がります。
- ②～③を10回繰り返します。



● 上半身の筋トレ

- ①壁から50～60cmのところ立ち、胸の高さの延長線上に手をつきます。
- ②息を吐きながらひじを曲げて5秒かけて壁に倒れていきます。体はまっすぐのままキープします。
- ③息を吸いながら5秒かけて元のポーズに戻ります。
- ②～③を10回繰り返します。



まとめ

運動習慣は細く長く続けることが大事です。

24年は運動習慣を身につける年にしましょう！