

ながらエクササイズ

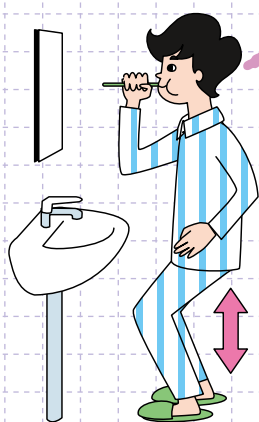
上級編

3回にわたって日常生活に取り入れられるエクササイズを紹介してきました。今回は上級編のエクササイズをご紹介します！今の生活をガラッと変えて運動に取り組むのは難しいですが、いつもの活動に少しプラスすることで、体重減少や動きやすいからだになるなどの効果を実感できます。



3度の歯磨きのお供に

歯磨きスクワット

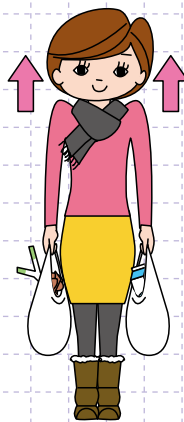


膝がつま先より前に出ないようにしよう

- ① 足を肩幅に開き、つま先は軽く外向きにする。
- ② お尻を後ろに引きながら膝をゆっくり曲げる。
- ③ 太ももと床が平行になるぐらいまできたら、ゆっくり元の姿勢に戻る。
- ④ 数回繰り返す

肩こり予防・解消に貢献!

買い物袋で肩上げ



- ① 手に買い物袋やバッグなどをもち、肩を耳たぶに近づけるようにして引き上げる。
 - ② ゆっくり元に戻る。
- ◇ 数回繰り返す。

横になってTVを見ながらできる

内ももトレーニング

上げた足の内ももに効きます



- ① 横になり、上になっている足を体の前にだしクロスする。
 - ② 下の脚を床より5~10cmほど上げ、3呼吸キープする。
- ◇ 左右5回ずつ繰り返す

ついでにできるながらエクササイズ

買い物



- ・カートを使わない
- ・姿勢を正す

通勤



- ・お腹に力を入れる
- ・速足で歩く

自宅でテレビ



- ・立って見る
- ・CMの合間に体操

家事中



- ・かかと上げ
- ・スクワット