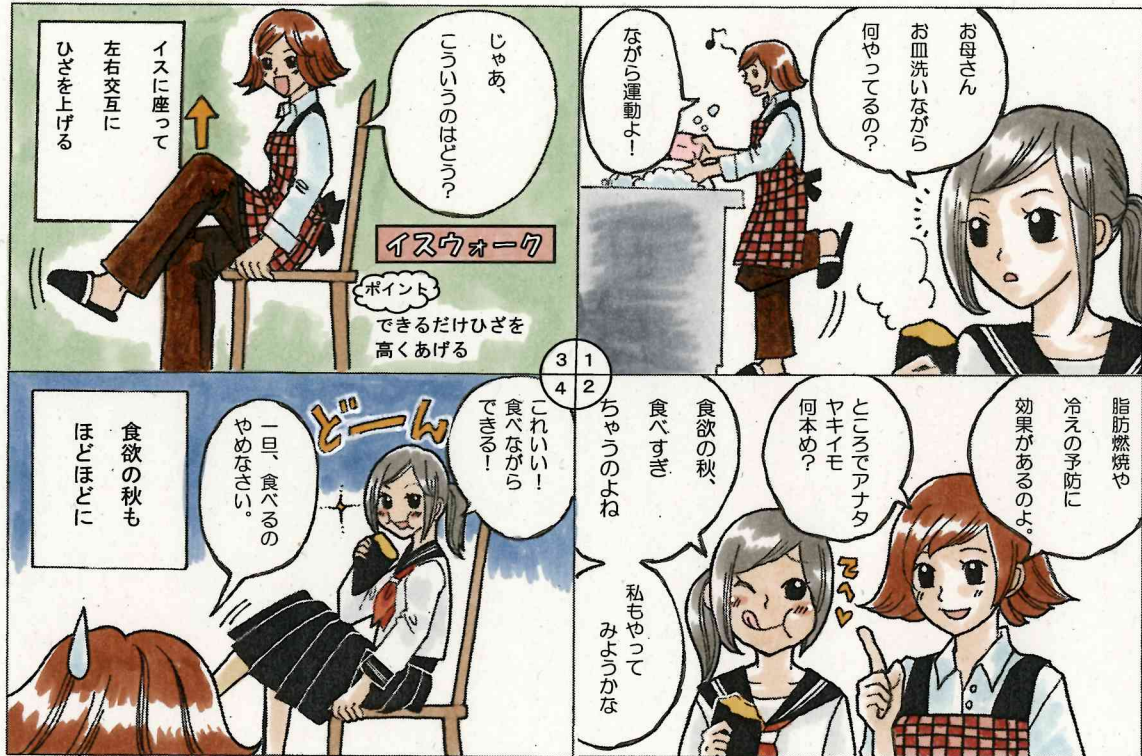


～ ながら運動 編～ 健康家族の日常



日常ながら運動とは、仕事・家事・通勤・生活活動で体を動かすことで、健康づくりに効果的な有酸素運動・筋トレ・ストレッチを実践することです。

《日常ながら運動を生活に取り入れる5つのコツ》

①まず「座る、立つ、歩く」姿勢をよくする

お腹をへこませ、背筋を伸ばす姿勢を保つだけでもお腹、背中、おしり、首筋の引き締め運動になります。

②しゃがんで立ち上がる

スクワットは下半身の大きな筋肉を鍛える理想的な運動です。床の物を拾うとき片付けるとき、意識してひざをしっかりと曲げてしゃがみ、立ち上がりましょう。

③やりやすい日常ながら運動から始める

リビングの掃除をしながら、通勤しながらなど、無理なく取り入れられるものから始めるのが大事です。

④慣れたら種類を増やしていく

バリエーションが増えれば、飽きずにやる気がわいてきます。また、目標も決めれば、より効果も出てきます。

⑤ 疲れるまでがんばらない

1日の中で何度にも分けて気長に行うことを心掛ければ、合計での運動量は驚くほど多くなります。

《参考：その他の日常ながら運動》

は

みがきしながら、太ももの引き締め
お尻をつしるに引いて姿勢を保つ

20~30秒
この姿勢をキープ



い

すに座りながら、腹筋を鍛える
両ひざをそろえて、両足を上げる

20~30秒
この状態をキープ

