

おうちでできる運動を生活に取り入れよう！

1. 身体ほぐし体操で姿勢リセット

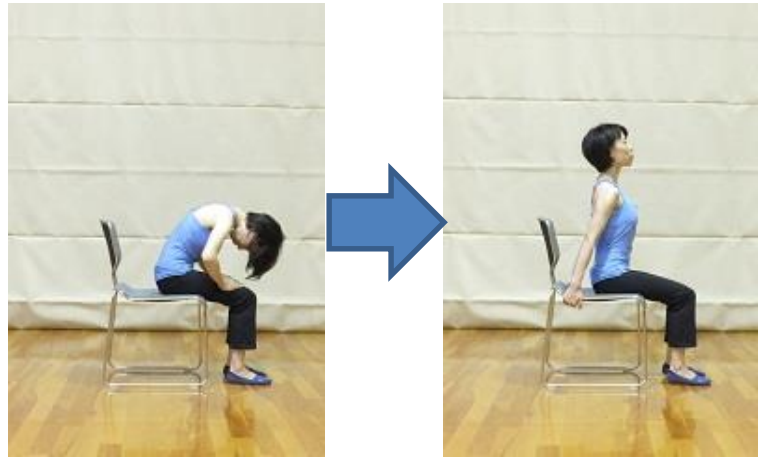
背骨・肩甲骨・肩まわり・股関節・骨盤を効果的に動かし良い姿勢をつくりましょう

①壁姿勢



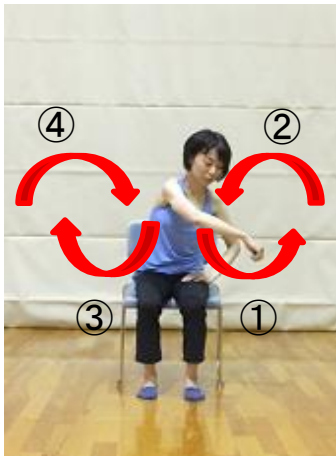
後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを壁につける

②背骨ロールアップ・ダウン



背骨をひとつずつ丸めて元にもどす

③肩甲骨(横8の字)



④肩(シャンプーストレッチ)



⑤股関節(グルグルまわし)



⑥骨盤(お尻回し)



⑦骨盤(お尻歩き)



2.筋カトレーニング

○普段の生活に取り入れやすい簡単な筋カトレーニングです。正しい姿勢と使う筋肉を意識して8~10回おこないましょう。

①腕立て伏せ



②スクワット



息は止めずに
おこないましょう！

③かかと上げ



④つま先上げ



座っても立ってもできます

3.ラジオ体操

○いつでも、どこでも、誰でもできる「ラジオ体操」には多くのエクササイズが含まれています。

特徴

左右均等

全身の筋肉を使う

ややきつい運動強度



効果

血流がよくなる

リラックス効果

血圧が下がる

内臓の働きを活性化

平成31年度南保健センター実施の「これなら続く！運動教室」の資料より一部抜粋