

自宅で簡単 運動不足解消!

おうちフィットネス(姿勢リセット・筋トレ)

運動不足でエネルギー消費が少ないと、摂取したエネルギーが余り、脂肪として蓄積されます。

日常生活の中で、こまめに体を動かしましょう!!

今より10分多く体を動かして、より健康になりましょう。



1. 美しい姿勢にリセット!

◎ 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。

◎ 隙間時間をつかって、毎日体をほぐしましょう!美しい姿勢で運動の効果もアップ!

① 壁姿勢



頭部・肩甲骨・お尻・かかとを壁につけて立つ。

顎を引いて目線はまっすぐ! 少し下腹部に力を入れると、おなかもちがってきます!

② 背骨ロールダウン・アップ

骨盤をしっかりと立てて座る。



首→腰へ背骨を一つずつ丸める。

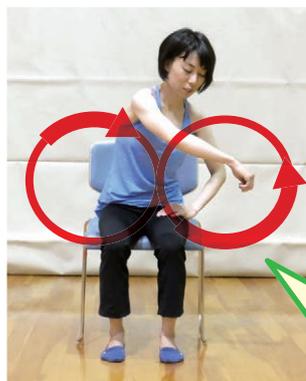


腰→首へ背骨を一つずつ戻す。



壁からポスターがはがれていくイメージ!

③ 肩甲骨 (横8の字)



片手を前に出して、横向きの8の字を大きく描く。

座り仕事ではあまり使わない肩甲骨周りの筋肉を意識して動かす。猫背を解消!



④ 肩 (シャンプーストレッチ)



まず、両手を組む。その手で頭周りをシャンプーするようにくるくと回す。(逆回しも)

肩こりもしっかりほぐして血流改善! 気持ちいい!

⑤ 股関節 (グルグル回し)



椅子に浅く座り片足ずつ、股関節をぐるぐる回します。

椅子を手で持って上体を支える。

⑥ 骨盤 (お尻回し)



手を腰に当てて両足を肩幅より広めに開く。円を描くように大きく腰を回す。

上半身は動かさないように!

⑦ 骨盤 (お尻歩き)



歩くように腕とお尻を動かして後ろに下がったり、前に進んだりする。

骨盤を立てて、背筋を伸ばします!

2. 簡単な筋トレで、基礎代謝アップ!

- ◎正しい姿勢と使う筋肉を意識して、1セット8~10回おこないましょう。
- ◎基礎代謝をアップして、太りにくく痩せやすい体を作りましょう。

★ポイント★
 ・息を止めない!
 ・腰を反らずに背すじを伸ばして!

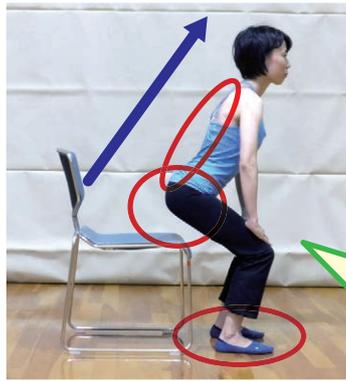
①腕立て伏せ <腕・胸>



両手を肩幅より広めに開き壁につく。
 ゆっくり肘をまげ、壁を押しすように元に戻る。

肩や腕への負担が少ないので、筋力の弱い方でも安心♪
 (壁と自分の距離を遠くすると負荷がアップ)

②立ち上がり(スクワット) <太もも・お尻>



足裏全体に体重をかけて、上体を前に倒す。
 胸を張って背筋を伸ばし、足裏全体で床を押し立ち上がる。

椅子に浅めに腰掛け、両手は使わずに立ち上がりましょう。
 座るときもゆっくりと。

③かかと上げ <ふくらはぎ>



膝を伸ばした状態で、かかとを上げ下げする。

バランスを崩しそうな方は、椅子の背などに手を添える。

座ってする場合



④つま先上げ <すね>



つま先を上げ下げする。

上がるころまで、できるだけ高く上げる。

誰でも取り組みやすい! おすすめの運動



ラジオ体操

- 1日1回、家族でラジオ体操!
- ・左右均等の動き
 - ・全身の筋肉を使う
 - ・ややきつい運動強度

ウォーキング

- 歩きながらおしゃべりできるペースからスタート!
 慣れてきたら、早歩きを取り入れよう。



リラックス効果

血流がよくなる

内臓の働きを活性化

血圧が下がる

免疫力が高まる

- ・体調の悪いときは無理せず休みましょう。
- ・病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などに相談しましょう。

