

1600歳の私も健康寿命を伸ばしています

筋肉は裏切らへん!

無理なく楽しく元気に! +筋肉さかい体操



市では近畿大学と連携し、NHK「みんなで筋肉体操」などでおなじみの谷本准教授の協力により少しの時間と工夫で身体活動をプラスする「+筋肉さかい体操」を考案しました。外出のついでにできる運動や堺にちなんだ5つの

体操を生活に取り入れ、楽しく元気に過ごしませんか。市ホームページ(QRコード)では動画を公開しています。
問 健康推進課(☎222-9936 FAX228-7943)



外出時は運動ができるチャンス!

腕をしっかり振ってテキパキ歩き



きもちいい〜どこまでも歩きたい〜

大きく腕を振ると足のけりも強くなります。大腿で気持ちよく歩きましょう。

ふくらはぎを鍛える歩き



きついのので時々取り入れてみてください

かかとを着けずに足首のスナップを意識して。手もしっかり振ります。

「あの電柱まで頑張ろう!」無理のない範囲で目標をつくって

もはや筋トレ!ランジウォーク



いろんな筋肉が喜ぶます!

大きく踏み込んで沈みながら歩きます。

階段で筋肉を鍛えよう

昇り

やや前傾姿勢で反動を使って昇ります。ばねを使って上がりましょう。

もう止まらない〜嬉しい嬉しい



下り

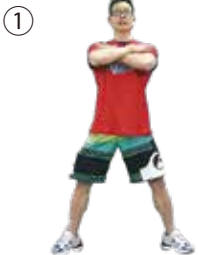
体重を筋肉でじわりじわりと受け止めながら下ります。不安な時は手すりを使って。下りだけでもやってみましょう。

重力をかみしめて下りましょう



自宅でできる! +筋肉さかい体操

1 古墳のポーズスクワット (12セット)



足を肩幅の1.5倍まで開き、腕を胸の前で交差する



そのまま深くしゃがみきる



伸びあがりながら頭の上に丸を作って、古墳のポーズ

しんどい場合



太ももに手を付いて行いましょう

2 堺包丁腕立て伏せ (12セット)



手を肩幅に開いて地面と平行に持ち上げる



そのまま机に手をかけて、背筋はまっすぐ45度に



体は真っすぐをキープして、胸が机に付くまで下ろしてしっかり上げる

しんどい場合



片方の足を少し前に出してください

3 どらやきクランチ (10セット)



タオルなどを敷いて床に寝ころび、腕を胸の前で交差させ膝を立てる



みぞおちから上を丸め込むように上げて下ろす



10回終わったら腹筋をしっかり伸ばす



手で太ももをつかんで行いましょう

4 おぼろ昆布背筋 (12セット)



椅子に座り、体を前にして足を開く



目いっぱい体を丸めて下ろす



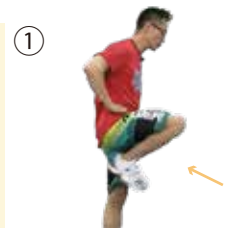
顔を上げて、体を反らせながら持ち上げる

しんどい場合



膝に手を置いて支えながら行いましょう

5 自転車ランジ (8セット)



自転車を漕ぐように足を大きく上げて前に踏み込む



膝が床に着くまでしっかり沈み込む



①②を8回繰り返したら、逆の足で①②を8回繰り返す

しんどい場合



②から立ち上がる時に机に手を掛けて行いましょう



やりきる、出し切る、全部出す「頑張るか」「超頑張るか」の2択です!



近畿大学生物理工学部・谷本 道哉 准教授
運動の効果をお若男女に分かりやすく解説し、「筋肉は裏切らない」でおなじみ。NHK「みんなで筋肉体操」、「あさいち」などTVでも活躍中。

次のページもご覧ください→