

日常生活に運動を取り入れよう!

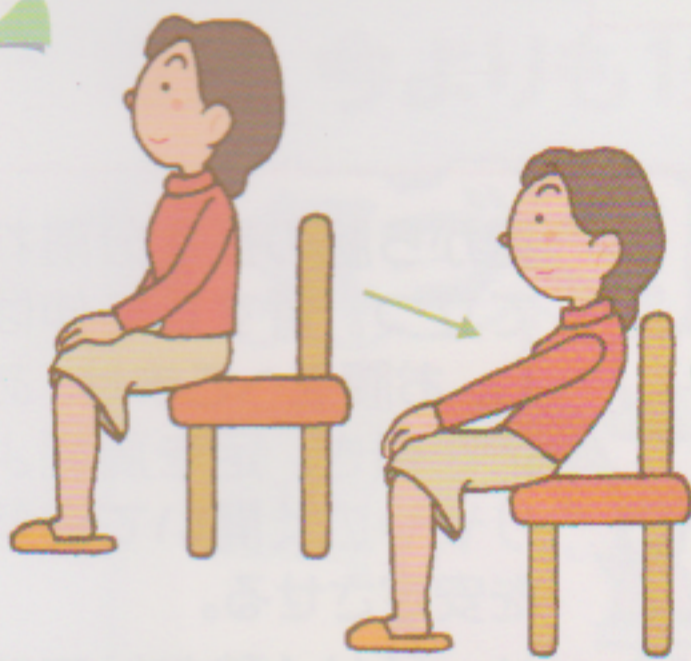
「忙しくて運動する暇がない」、「時間を決めて運動するのは苦手」という人でも、ふだん何気なく行っている動作にひと工夫すれば、立派な運動になります。仕事をしながら、家事をしながらなど、日常生活の中で簡単にできる「ながら運動」をご紹介します。

仕事・通勤中にプラス・テン



イスに座って筋トレ

上体後ろ倒し腹筋



- ①イスに浅く座ってあごを引き、背中を少しだけ丸め、お腹をへこませて力を入れる。
- ②上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく寸前で止めたところで10秒キープして、ゆっくり元に戻る。

回数 10秒×3回/1日3回

ひざ伸ばし水平上げ運動



- ①イスに浅く座って、お腹をへこませ力を入れ、片足をまっすぐ伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたままゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先を立ててひざにギュッと力を入れたまま10秒キープする。足を入れ替えて同様に行う。

回数 左右各10秒×3回/1日3回

ひざ引き上げ腹筋



- ①イスに浅く座ってイスと机の間を少しあけ、上体を背もたれにつけて両手で椅子の横をつかむ。あごを引き、背中を少しだけ丸め、お腹をへこませて力を入れる。
- ②両ひざをゆっくり上げ、高く上げたところで10秒キープしてから、ゆっくり元に戻る。

回数 10秒×3回/1日3回

ひざ上げ・腕押し運動



- ①お腹をへこませ、背中を少し丸める。左ひざを上にして足を組む。右手をひざの上に置き、その上に左手を重ねる。
- ②お腹に力を入れ、左ひざを上げようと力を入れ、右手はひざを下に押しつけるように力を入れ合う。足を入れ替えて同様に行う。

回数 左右各10秒×3回/1日3回

階段を使って

階段上り運動



- ①背すじを伸ばし、お腹をへこませ力を入れ、上体をやや前傾させる。意識してひざをやや高く上げ、階段から足半分くらいを外してつま先で着地し、太ももに力を入れて上る。
- ②段の高さが低い場合は、1段飛ばしで力強く上る。

回数 15~30段/1日5回

電車やバスのつり革を使って

つり革つま先立ち運動



- ①片手でつり革をしっかり握り、足を肩幅に開いたら、あごを引き、背すじを伸ばし、お腹をへこませる。
- ②かかとをできるだけ高く上げ、バランスを取りながらつま先立ちをキープする。

回数 30秒/1日3回