

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



全身をほぐして目覚めスッキリ

朝目覚めたら、まずストレッチ。血行促進・リラックス効果に加えて、腸を刺激して便秘も予防できます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

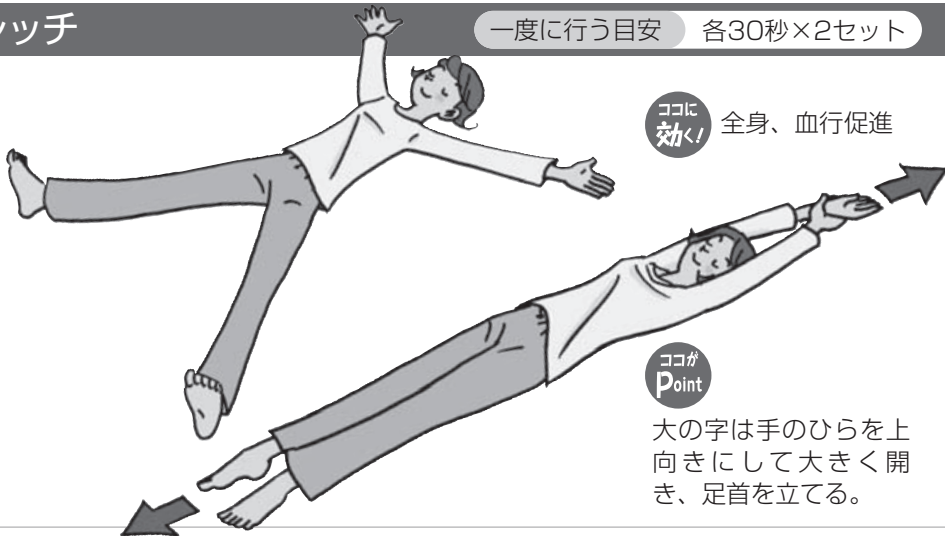
監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

大の字・一直線ストレッチ

一度に行う目安 各30秒×2セット

1 仰向けに寝て全身を脱力させ、両手両足を大きく開いて「大」の字になり、胸からお腹にかけてしっかり伸ばす。

2 両手を頭上に上げ、腰を少しそらし、つま先を真っ直ぐにして一直線の姿勢で頭の先からつま先まで気持ちよく伸ばす。



ココに効く! 全身、血行促進

ココがPoint

大の字は手のひらを上向きにして大きく開き、足首を立てる。

ひざ抱え太ももストレッチ

一度に行う目安 各30秒×2セット

ココに効く! 腰、おしり



ココがPoint 両ひざを抱えて行うとストレッチ効果アップ!

1 仰向けに寝て、息を吐きながらお腹をへこませ、背中を床に押しつける。

2 片方のひざを両手で抱え、胸に引き寄せる。もう一方の足はつま先を伸ばす。反対側も同様に行う。

おしりトントンストレッチ

一度に行う目安 30秒×2セット

ココに効く! 冷え・むくみ・便秘予防



ココがPoint

足を上げにくいときは両手を腰の下に入れ、おしりを持ち上げて行う。

1 仰向けに寝て、両足を上げてひざの力を抜く。

2 足首を直角に曲げ、両足交互にトントンとかかこでおしりをたたく。

Nagara Column

日常ながら運動の3本柱

日常ながら運動の基本は3つ。心肺機能を高め、疲れにくい体をつくる「有酸素運動(ウォーキングなど)」、たるみを引き締め、筋肉の質を高めて太りにくい体質にする「筋トレ」、血行をよくし新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートする「ストレッチ」で、毎日の生活を効率的な運動にチェンジします。