保健師おすすめ

健康コラム 44 号

おうちでトレーニング

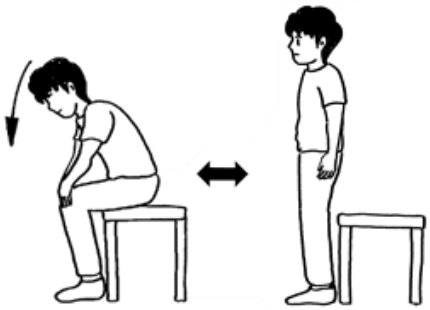
気になる正月太り。「脂肪は早めに燃やす」を合言葉に、今日から自宅で運動を始めてみませんか。
室内で出来るおすすめの運動を紹介します。

【椅子でスクワット】

筋トレ

まずは10回

①椅子に座り両足を肩幅に開き、
つま先は外向きに 30 度開く
（テーブルなどに手をそえると安心）
②息を吐きながら立ち上がる
③息を吐きながらゆっくり座る



【つま先立ち】

筋トレ

まずは10回

①椅子の背もたれなどを持って立つ
②息を吐きながらつま先立ちをする
③息を吐きながらかかとを元に戻す

【椅子に座って足踏み】

有酸素運動

①椅子にすわったまま足踏み
②腕を大きく振ると効果大

まずは1分間

※運動の後は、ストレッチをお忘れなく

問い合わせ：糸島市健康づくり課　092-332-2069