

～ お家でできる 簡単運動 ～

筋肉に負荷をかけることで代謝が促進し内臓脂肪を減らすだけでなく、血圧や血糖値を下げる効果もあると言われています。今回は無理なくできる筋トレ、「タオルを使った下半身の運動」をご紹介します。



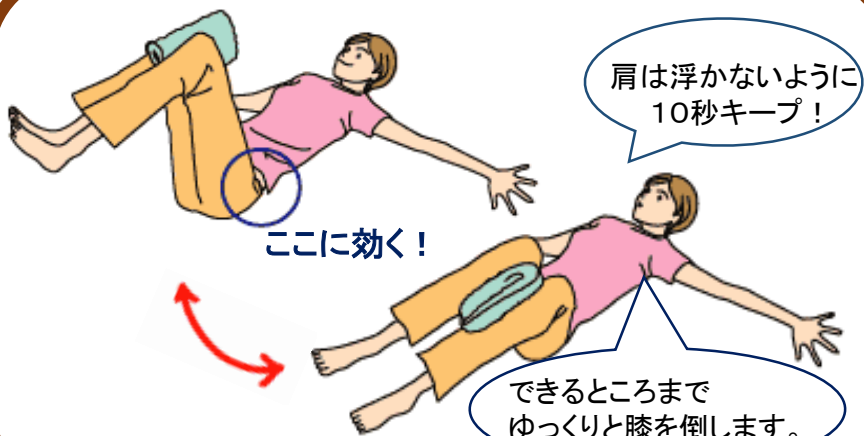
【共通動作】



- ①足の間に丸めたタオルを挟みます。
- ②勢いや反動で動かさず、できる範囲で行ってください。
- ③痛みが出たときは、運動を中止してください。



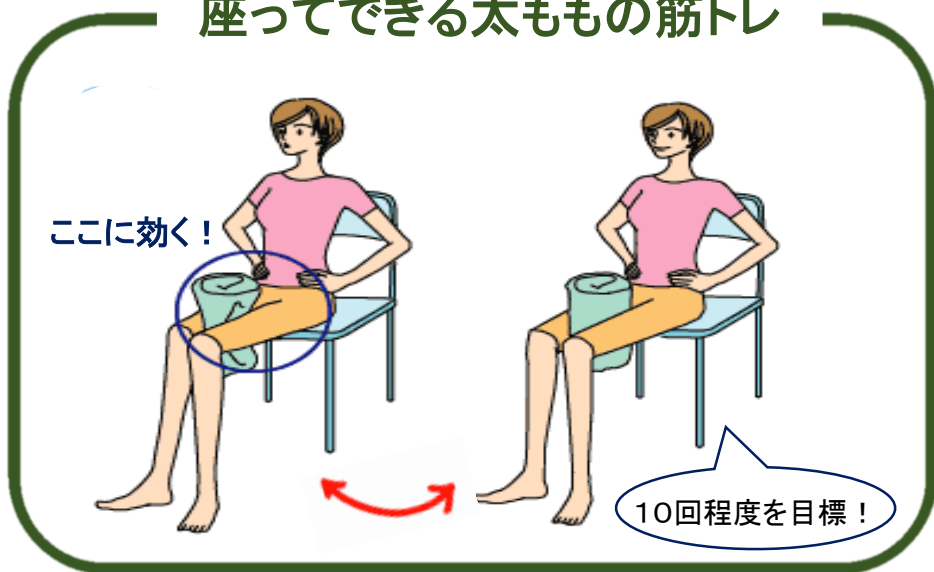
寝たままできる腹筋運動



タオルを挟む力を強くすると太ももにも効きます。

- 【手順】
- ①膝でタオルを挟みます。
 - ②手をTの字に広げます。
 - ③息を吐きながらゆっくり足を左側へ。
 - ④息を吸いながら中心に戻り、息を吐きながら反対側へ。

座ってできる太ももの筋トレ



タオルを挟むだけでも効果があります。

- 【手順】
- ①太ももにタオルを挟みます。
 - ②膝を近づけ、タオルが落ちない程度に膝を緩めます。
 - ③力を入れるときに息を吐き、緩めるときに息を吸います。



秦野市では健康に関するさまざまな講座を開催しています。
食や健康にご興味のある方の参加をお待ちしています。
講座は広報や市のホームページ等に掲載しますのでご確認ください。

ご不明な点がございましたら、お問合せください。

お問合せ先

国保年金課・健康づくり課

☎ 0463(86)6874 (直通)

★秦野市国民健康保険ご加入の方は、リーフレットの内容を実施していただくと、健康ポイントラリーの対象となります。