

健康だより

座ったままできる「すき間筋トレ」でリフレッシュ

運動した方がいいのはわかっているけれど「やる気が出ない」「まとまった時間がとれない」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。今回は座ったまま、すき間の時間にできる筋トレをご紹介します。仕事の合間の気分転換や、運動習慣づくりの一步として、気軽に試してみてください。

凝り固まりやすい肩回りをほぐす「ショルダーシュラッグ」

目安：1セット15～20回を2～3セット

- ①椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす
- ②両肩をゆっくり耳に近づけるように持ち上げ、肩が最も高い位置に来たら2～3秒キープする
- ③ゆっくりと元の位置に戻す

太ももの筋肉を刺激する「レッグエクステンション」

目安：1セット片足10～15回ずつを左右交互に

- ①椅子に深く腰掛け、背もたれにしっかり背中をつける
- ②片足をゆっくり前に伸ばし、膝がまっすぐになるまで持ち上げて2～3秒キープ
(つま先を上に向け、太ももの前側に力が入っているのを意識するのがポイント)
- ③ゆっくりと足を下ろして元の位置に戻す

ふくらはぎの血行をよくする「カーフレイズ」

目安：1セット20～30回を2～3セット

- ①椅子に座った状態で、両足を肩幅程度に開き、足の裏全体を床につける
- ②かかとをゆっくりと持ち上げ、つま先立ちの状態をつくる
(ふくらはぎに力が入っているのを感じるのがポイント)
- ③最も高い位置で2～3秒キープし、ゆっくりとかかとを下ろす



姿勢や腰痛の改善に「ドローイン」

まずは数回から。慣れてきたら回数を増やしましょう

- ①椅子に浅めに座り、軽く胸を張って肩の力を抜く
- ②ゆっくり息を吐きながら、お腹を凹まし、その姿勢を10～30秒保つ
(息を止めないように注意)
- ③ゆっくり息を吸いながら元の姿勢にもどす

座りながらの筋トレは比較的負荷が軽い運動ですが、痛みを感じる事があればすぐに中止し、無理に続けないようにしましょう。

参考：RIZAPホームページ/森永乳業ホームページ