



ちょいトレ

イス座ッぽで肥満予防！



肥満は糖尿病をはじめとする生活習慣病と深く関わっており、健康を守るためには日頃からの予防が大切です。特に運動不足は肥満を招きやすく、気がつかないうちに体重が増えてしまうこともあります。

今回、椅子を使って手軽にできる体操を紹介しています。無理なく続けられる内容なので、体操が苦手な方や高齢の方にもおすすめです。日常生活の中に少しずつ取り入れて、肥満予防と健康づくりを始めてみましょう。

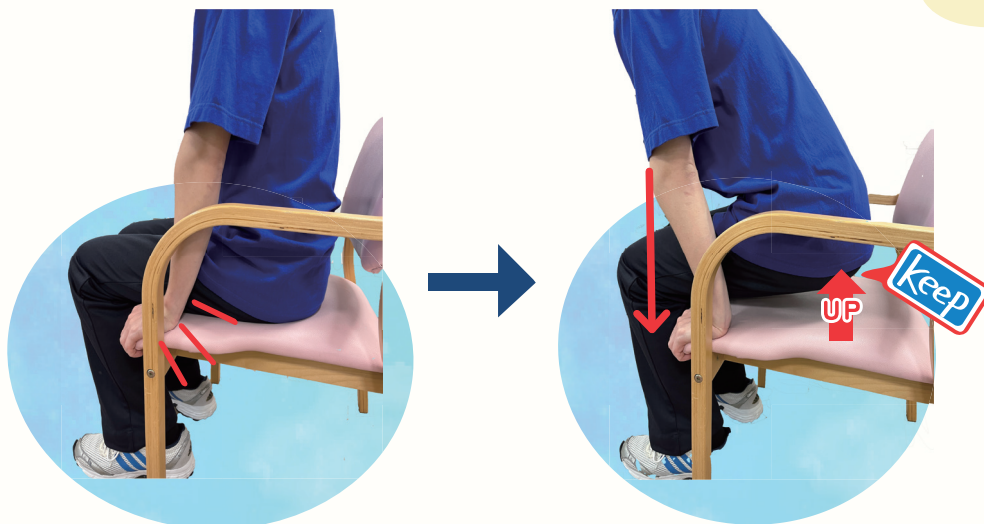
「フクスケ体操 Vol.1」ではその他の体操・ストレッチをご紹介します！▶



腕の力を使って体を支える運動

椅子に座り、両手をつきます。
両腕を伸ばして力を入れて、お尻を椅子から浮かします。

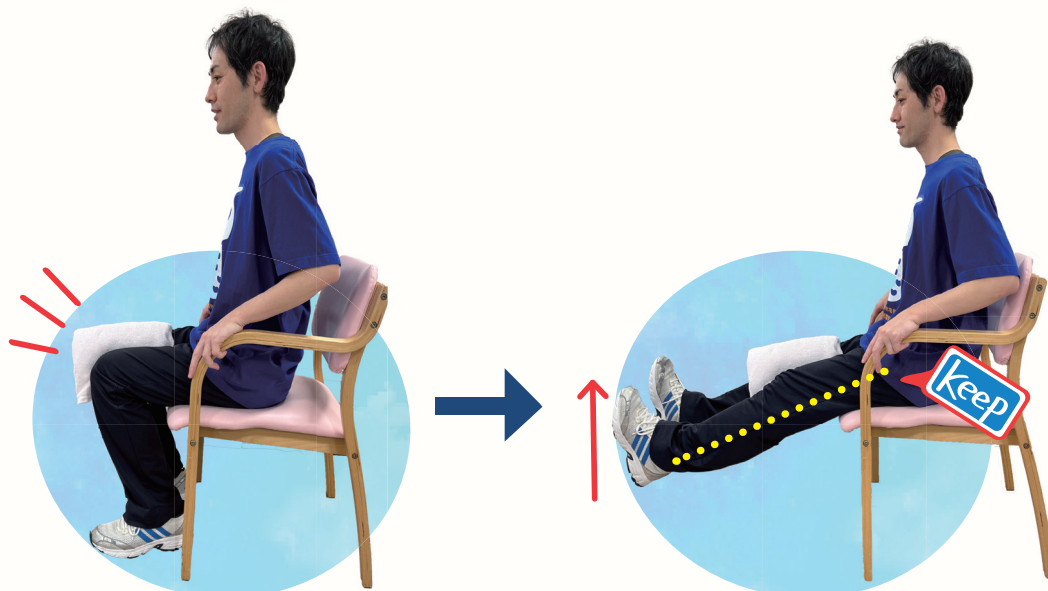
5秒キープ 10回



太ももの前の筋肉をきたえる運動

椅子に座り、タオルやクッションなどを膝に挟みます。
内ももを締めながら膝がまっすぐ伸びるまで、ゆっくり上げます。
つま先を天井に向け、膝をしっかりと伸ばしましょう。

5秒キープ 10回



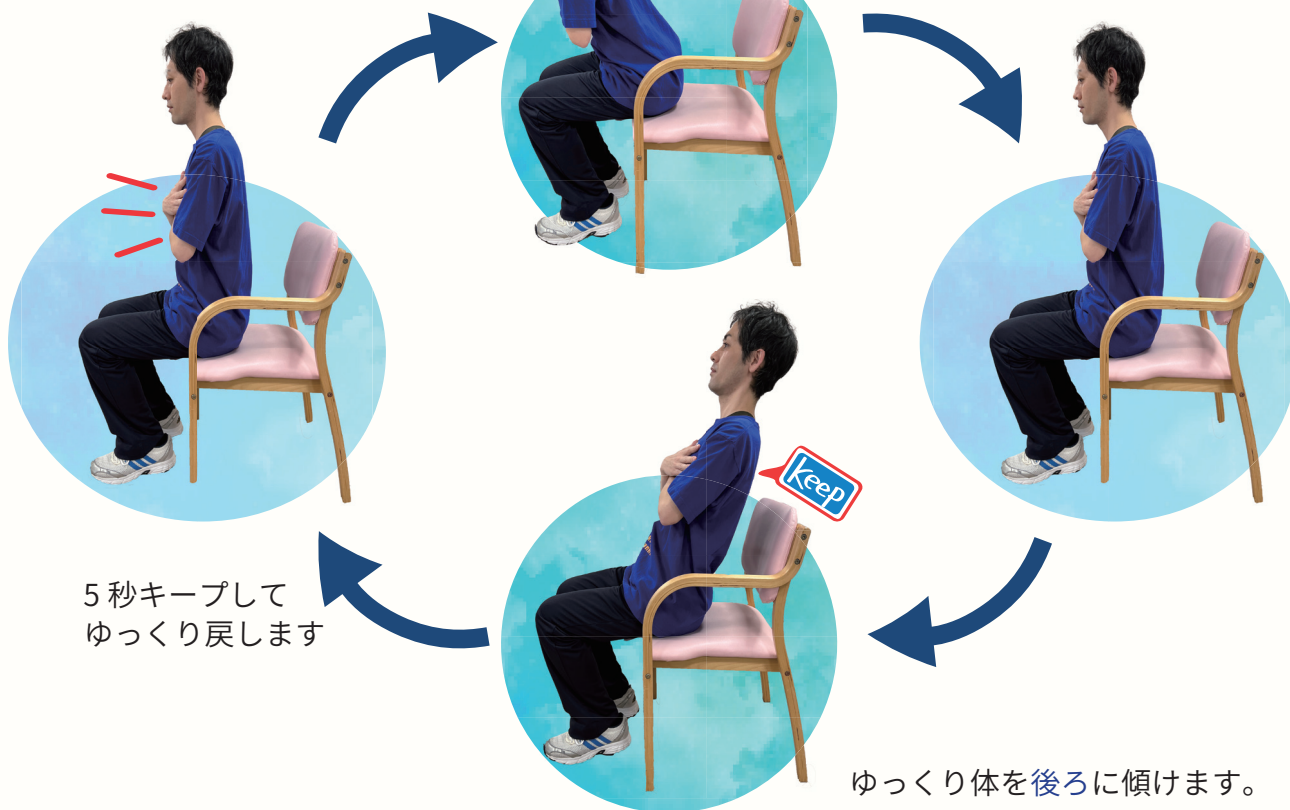


体幹をきたえる運動

5秒キープ 10回

椅子に座り、前で腕を組みます。
ゆっくり体を前に傾けます。

5秒キープして
ゆっくり戻します



5秒キープして
ゆっくり戻します

ゆっくり体を後ろに傾けます。



有酸素運動

足踏み
3分間

背筋を伸ばして椅子に座ります。
しっかり両手を振りながら、太ももを上げて足踏みします。



かかととはまっすぐ
正面に向けたまま、
足首をねじらずに
足踏みしましょう

運動での消費カロリーは思っているより少なめ。
がんばったご褒美について食べすぎないように、
ちょっとだけ意識してみてくださいね。

