

ながら運動を始めてみませんか？

普段の動作に運動をプラスしましょう！！

運動が身体にいいのは分かっていると思いますが、

「なかなか時間が作れない…」という方にオススメなのが…**ながら運動**です！！

ながら運動とは、普段の生活に**さりげなく運動**を取り入れることです。

シーン別にオススメの運動を紹介していきたいと思います♪

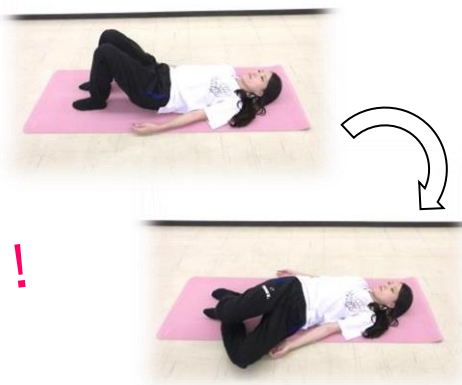


朝にオススメ！

起きてすぐにこわばった腰をほぐすために「膝倒し」！

1. 仰向けに寝て、両膝を立てます。
2. 膝を立てた状態で、下半身をゆっくり右に倒します。
3. 反対側も同様に行いましょう。

※左右差がある場合、膝を倒しにくい方を多めに伸ばしましょう！



腰痛予防！

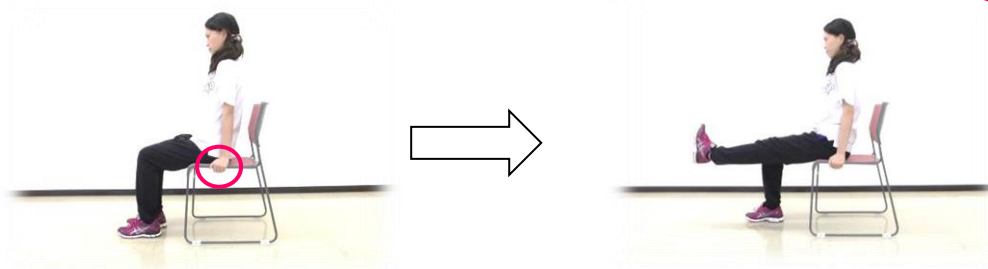
勤務中にオススメ！

デスクワークの休憩中に「片足伸ばし」

1. イスに浅く座り、両足を肩幅に開く。あごを引いて背筋を伸ばし、お腹を引き締めます。
2. イスの横につかみ片脚を前に伸ばし、その状態を8秒キープする。

※膝を真っ直ぐにし、つま先を上に向けると効果的です

※キャスター付きのイスで行う場合は、不安定なので少し深めに座りましょう

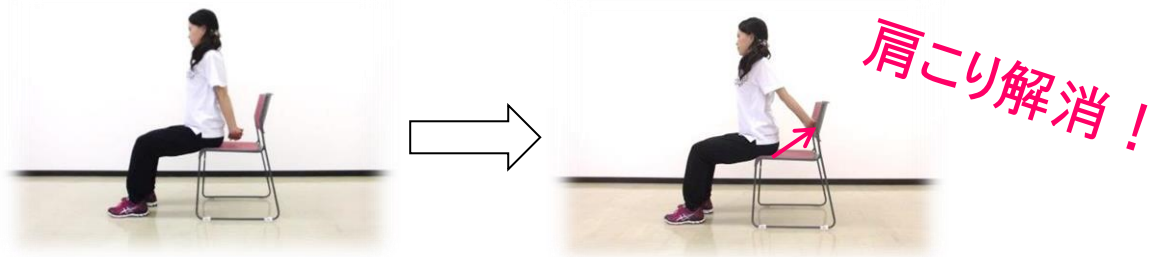


膝痛解消！

夜にオススメ！

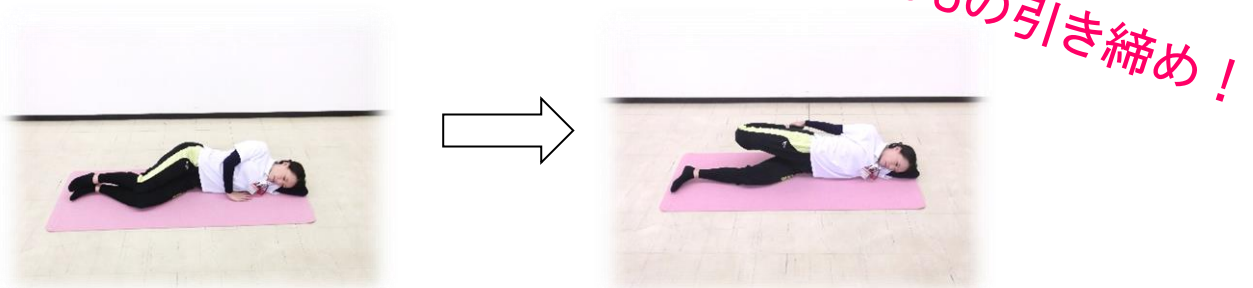
脂肪細胞を活性化させる「肩甲骨寄せ」

1. イスに浅く座り、両手を後ろにまわして指を組みます。
2. そのまま両手を後ろに伸ばし、肩甲骨を真ん中に寄せ、息を吸いながら胸を反らせます。
3. 呼吸は楽に繰り返し、その状態を 20 秒キープし、ゆっくり腕を下していきます。



寝る前にお布団の上で「太もも伸ばし」

1. 横向き寝転がり、上になる方の膝を曲げ手で足首をつかみます。
2. 20 秒キープを左右 2 回ずつ行いましょう。



ひとつひとつの消費カロリーはそれほど高くありませんが、**まめに行えば**
「塵も積もれば山となる」ため、**内臓脂肪の解消**に効果的です。
また、激しい運動ではないので、翌日に**疲れを持ちこすこともありません！**
「ながら運動」が**習慣**になれば、自然と**姿勢が良**くなってきます。
まずはご自身にあったものから始めてみましょう！！