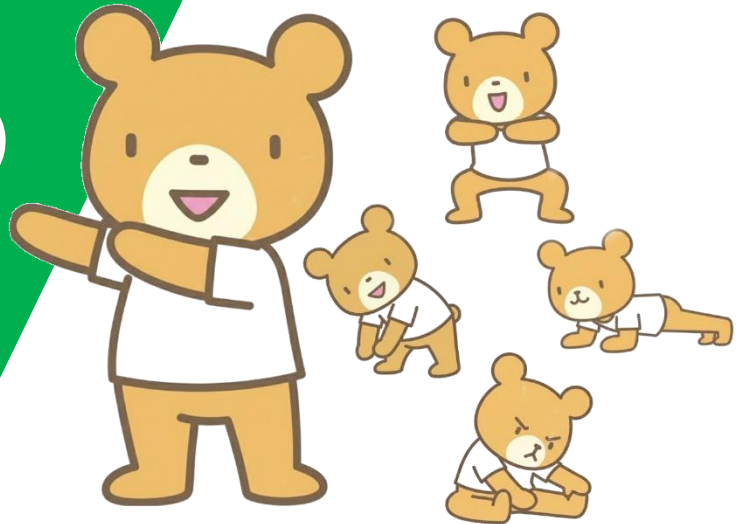


ほんの少しの行動でカラダが変わるぞ！

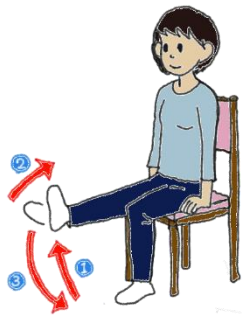
普段の生活にとりいれよう！

ちょちょいの ちょいトレ

転倒防止編



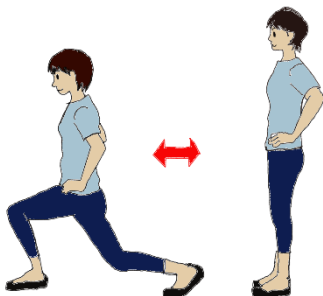
① 座り仕事中のちょいトレ 【仕事の合間のルーティーン】



効果 転倒防止、太ももの強化

- ① 椅子に深く座り、座面をつかみます。
- ② 片足を座面の高さまで上げ、つま先を自分の方に向け、太ももの前の筋肉を意識して、10秒ほどキープします。
- ③ 左右交互に5~10回行いましょう。

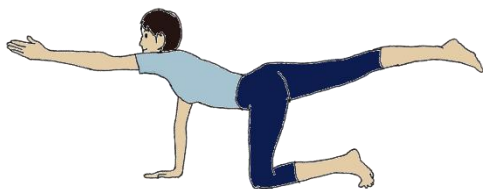
② 立ち仕事中のちょいトレ 【スキマ時間のその場踏み込み】



効果 転倒防止、バランス能力向上

- ① 背筋を伸ばして立ち、片足を前に踏み出します。
- ② 前の膝が90度になるまで、重心を落とします。
- ③ 3秒キープして、元の状態に戻りましょう。
- ④ 左右交互に5~10回行いましょう。

③ 寝る前、テレビを見ながらのちょいトレ 【テレビを見ながら対角線伸ばし】



効果 転倒防止、姿勢改善、体幹強化

- ① 四つん這いになり、対角線上の右脚と左腕を伸ばしましょう。
- ② 腰が反らないように注意して、10秒キープしましょう。反対も同じように行います。
- ③ 左右交互に5~10回行いましょう。

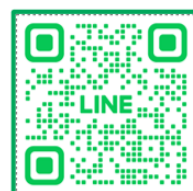
※注意点:ご自身の体調に合わせて実施してください。痛みを感じたらすぐに中止して、無理をしないようにしましょう。

健保のLINE公式アカウント
シャープ健保de健康エール

あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載♪

「知りたい」が
すぐ見つかる！

友だち登録はコチラから→



今すぐLINEで
友だち追加！

