

お家で実践！

ながら運動

まずは姿勢を正す！

背筋を伸ばしてあごを軽く引き、お腹をギュッとへこませる。

→姿勢を正すとエネルギー消費量がアップし、すべての運動がより効果的に☆



いつもの生活の中で

● 歯磨きしながら

ひざ揺すり (有酸素運動)

脂肪燃焼・太ももに効く！

→両足をそろえ、ひざ頭がつま先よりも前に出ないように、軽く腰を落とす。
歯を磨く手の動きに合わせて、1秒2回のテンポで60秒(120回)

● 室内を歩きながら

ひざ上げ歩き (有酸素運動)

脂肪燃焼・太もも・骨盤に効く！

→太ももと床が平行になるくらいを意識する。



家事の場面で

● 掃除しながら

掃除機で一步踏み出し (筋トレ・ストレッチ)

代謝アップ・おしり・わき腹に効く！

→両手で掃除機を持ち、片足を踏み出して、バランスを取りながら前を掃除。
さらに上体をねじって左右に掃除機をかける。目安:左右各30秒×3セット



● 洗濯しながら

洗濯物干しスクワット (筋トレ)

代謝アップ・太もも・おしりに効く！

→洗濯かごを下に置き、背筋を伸ばしたまま片足を半歩前に出す。
2秒かけてゆっくりしゃがみ、1枚とって2秒かけて立ち上がる。
前に出す足は適度に入れ替える。 ※ひざに痛みがあるときは無理をしない。



● 料理しながら

かかと上げ下げ (筋トレ)

ふくらはぎ・冷え・むくみ解消に効く！

→左右同時にかかとをできるだけ高く上げて下ろす。
1秒に1往復のテンポで10回、1秒に2往復のテンポで20回。
かかとが床につかないところで止めて繰り返すとより効果的。

