

通勤途中ウォーキング

腰ひねり ウォーキング 1~2分×3回

両肩のラインと腰のラインをツイストするように、無理なくひねりながら歩く



お腹凸凹 ウォーキング 20回×5

一歩ごとにお腹を最大限に出し、最大限に引く運動を交互に繰り返して歩く



クロスオーバー ウォーキング 1~2分×3回

軸足よりクロスオーバーして足を着地させ、骨盤をより大きく回して歩く



お腹へこまし ウォーキング 20回×5

8歩で吐き、8歩で吸う呼吸リズムで、お腹を徐々に絞り込むようにへこまして歩く



腰振り ウォーキング 1~2分×3回

骨盤を一歩ごとに左右交互に振るようにして、腰をスイングしながら歩く



1.5ストライド ウォーキング 1日合計3分以上

普段の1.5倍の歩幅でダイナミックに歩く。足は大腰筋を意識して高く引き上げましょう



朝できる簡単筋力トレーニング

歯磨き スクワット 10～20回

片手を腰にあて、背中を真っすぐにして、膝を90度に曲げて戻すスクワットを繰り返す



脚組み ヘソのぞき 左右各10～20回

あお向けで、立てひざ組みをする。上の足側に組んだまま両脚を倒し、ヘソを覗くように上体をひねりながら起こして戻す運動を繰り返す。足を組み替えて両側行う



肘と膝の クロスタッチ 左右交互各 10～20回

あお向けになり、両脚を床から浮かせて左右の肘と膝をクロスしてタッチするツイスト運動を交互に繰り返す



歯磨き後ろ脚上げ 左右各10～20回

片手を腰にあて、背中を真っすぐにして片足で立つ。浮かせた脚を後方に振り上げ戻す運動を繰り返す。両脚行う



ゆりかごツイスト 左右交互 各10～20回

あお向けになり、両ひざを90度に曲げて床から浮かし、両手を組む。その状態で上体を持ち上げ、組んだ手と脚を反対に倒して腰をひねる運動を交互に繰り返す



歯磨き横足上げ 左右各10～20回

片手を腰にあて、背中を真っすぐにして片足で立つ。浮かせた脚を真横に振り上げ戻す運動を繰り返す。両脚行う



椅子でできる筋力トレーニング

内もも 絞めつけ 脚上げ 5～10回



両ももを強くくっつけた状態で、両膝を揃えたまま、胸に引き上げて戻す動作を繰り返す

脚組み後方手伸ばし ひねり 左右 各5～10回



両脚を組んだ状態で、上に乗せた足側の腕を後ろ上方45度に伸ばしてこぶしを握り、腕を内外にひねる

脚組み足上げ 5～10回



両脚を組んだ状態で、胸に引き上げて戻す動作を繰り返す。左右行う

横向き 腰ひねり 5～10回



イスの端にお尻の片側だけ乗せて座り、脚を前後に大きく開く。両手を頭の後ろで組み、上体を左右にひねる運動を繰り返す

脚浮かし肘と膝 クロスタッチ 5～10回



両脚を床から浮かせた状態で、体格側の肘とひざをタッチするツイスト運動を繰り返す

脚上げバランス ツイスト 5～10回



イスに浅めに座り、背もたれにつかない程度に上体を後ろに傾け、両脚を高く持ち上げる。その状態で両脚と両腕をクロスしてひねるツイスト運動を交互に繰り返す