

健康りっとう21



”あなたの健康 家族の安心”



どこに効くの？ 下半身全体（特に太ももの前・後やお尻など）に効果が高い種目です。

効果は？ 立ち上がる、しゃがむ、歩くなどの動作を力強く行うことができるようになります。

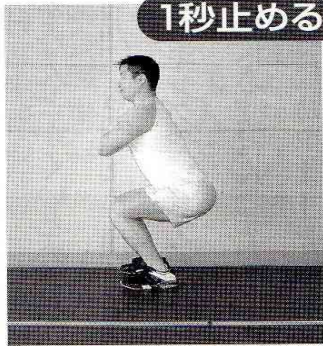
ここが衰えると・・・ 膝痛や腰痛が起こりやすくなる、歩幅が小さくなる、長時間立っているのがつらいなど。

「プロジェクトW」とは

日常生活に運動(Walking など)を取り入れて体重 (Weight)、腹囲 (Waist) などをコントロールしながら健康づくりをしよう、という取り組みです。

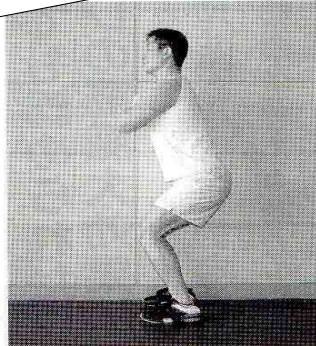
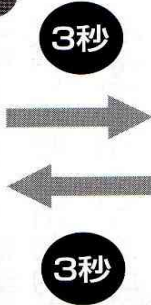
●スクワット

足を肩幅程度に開き、しゃがみこめるところまでしゃがみます。そこから3秒かけて立ち上がり、立ち上がりきらずにまた3秒かけてしゃがみます。下までしゃがんだところで1秒止めて、再び立ち上がります。

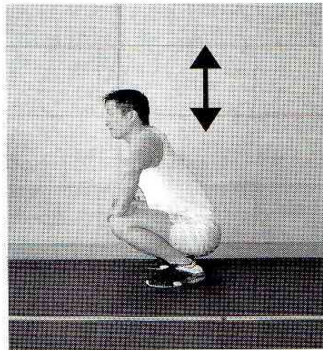


1秒止める

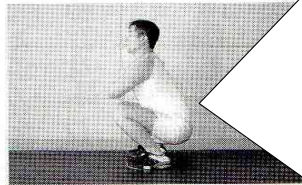
1



2



ストレッチ



レベルup



レベルdown

終わったら屈伸運動を、反動をつけて軽く5回ほど行います。

椅子に手をつき、そちらに体重をかけて行います。

しゃがみこみを深くしましょう。*深くしゃがむと腰・ひざに負担がかかります。無理のないように！

次回は「スロトレ基本種目 クランチ」です

*月刊「健康づくり」より抜粋

『腰や膝などに痛みのある方は実施する前に主治医にご相談ください』

～運動は無理せずに。疲れたら休もう！～

バックナンバーをご希望の方は、下記までご連絡ください。

【事務局：栗東市健康増進課 TEL 554-6100 FAX 554-6101】