



Smart トレーニング

スマトレ

ながら運動で運動量を増やそう!

01 デスクワークをしながら Part 1



効果

- ★血流が良くなる
- ★足が引き締まる

- 1 椅子に浅めに座り、背筋を伸ばす。
- 2 足幅をにぎりこぶし一つ分開けてからかかとを上げ、5秒間キープしておく。
- 3 かかとを床に付けてつま先をゆっくりと上げて3秒間保つてからおろす。
- 4 ②～③を10回繰り返す。



02 デスクワークをしながら Part 2



筋力アップ

- ★お尻
- ★太もも

- 1 椅子に浅めに座り、背筋を伸ばす。
- 2 両足を揃えた状態から足裏の高さを10cm程度上げて10秒間キープする。
- 3 もとの位置に戻す。
- 4 ②～③を10回繰り返す。

※腰を痛めている場合は片足ずつにする。



03 掃除機をかけながら



筋力アップ

- ★お尻
- ★太もも
- ★腕

- 1 立った状態から右足を前に出して腰を真下に落とす。
- 2 ①の状態のまま、右手の掃除機を前後にゆっくりと5回動かす。
- 3 左足を右足まで戻しながら、立つ姿勢に戻す。
- 4 続けて反対の足に変えて①から始めて交互に10回繰り返す。

人には聞けない

運動のギモン



Q どのくらい運動すれば健康でいられる?

A 健康づくりのための運動の目安
歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日60分。
さらに、息がはずみ汗をかく程度の運動を毎週60分。
運動習慣をもつことが重要!

参考:健康づくりのための身体活動基準2013

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社

<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project