

4 スクワット運動

太ももとお尻を鍛えて腰スッキリ

両足を肩幅に開いてゴムバンドを両足で踏み、膝の曲げ伸ばしをする。8~16回



ポイント!

少しお尻を引き、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



3 二の腕運動

上腕裏側を鍛えて二の腕スッキリ

片手は頭上、一方は腰(着座の場合はお腹)で構え、肘を真っすぐ上に伸ばす。右腕8回・左腕8回



ポイント!

上げる手は真っすぐ上に、もう一方の手はしっかり固定しましょう。



2 手押し運動

胸の筋肉を鍛えてバストアップ

背中にゴムバンドを回し、肘の曲げ伸ばしをする。8~16回



ポイント!

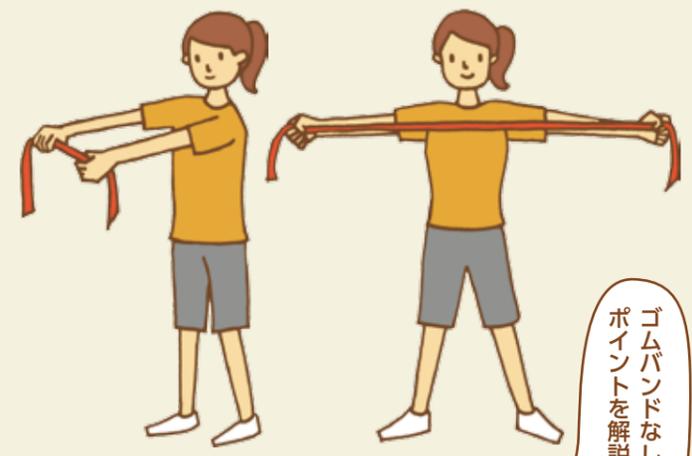
腕を真っすぐ前に出し、真っすぐ戻しましょう。肘が痛い人は無理のない範囲で。



1 胸開き運動

広背筋を鍛えて肩スッキリ

両足を肩幅に開いて背筋を伸ばし、ゴムバンドを両手でつかむ。肘を曲げないで腕を広げる。8~16回



ポイント!

背中で左右の肩甲骨が寄るように、腕を真横に伸ばしましょう。



ゴムバンドなしでポイントを解説します

6 ブレーキ踏み運動

足首を鍛えて転倒防止

片側の足裏にゴムバンドを通してかかとをつけ、車のブレーキを踏むようにつま先を上げ下げする。右足8回・左足8回



ポイント!

後ろに引いた足を軽く曲げて体を固定し、前側の足首だけを動かし、つま先を上下させましょう。



5 膝上げ運動

お腹の下を鍛えてお腹スッキリ

半分に折ったゴムバンドを両手で持ち、一方の膝を上げる。右足8回・左足8回



ポイント!

膝は上げ過ぎず、へその高さくらいまでに。転倒に注意しましょう。



体が温まる運動

「海老名のびのび体操」で無理なく免疫力アップ

体づくりは大事ですが、頑張り過ぎて関節を痛めたり、転倒してケガをしたりなどの無理な運動は逆効果です。無理をしない範囲で継続的に取り組むことが大切です。

「海老名のびのび体操」は、ゴムバンドを利用した6つの運動です。ゴムバンドなしでも座った状態でもできます。ゴムバンドを使うと反発力が負荷になって筋力アップの効果が高まりますよ。鍛える部位を意識してゆっくり行うのがポイントです。



健康えびな普及員会

体を整える

運動編

基礎代謝を上げて元気な体に

体の筋肉量が少ない人は基礎代謝が低く、免疫力の低下を招きやすいといわれます。基礎代謝とは、心拍や呼吸、体温の維持など、人が生きていくために必要なエネルギーをさします。積極的に体を動かして基礎代謝と体温を上げ、免疫力を高めて元氣な体を保てるようにしましょう。気温が低い日は温かい屋内で体を動かしても良いでしょう。



えびな健康マイレージ 応募は2月12日まで!

健康づくりの活動で30ポイントためて応募すると抽選で豪華記念品が当たる「えびな健康マイレージ2019」。応募期限は2月12日(休)です。抽選会は3月を予定。詳細は、健康推進課へお問い合わせください。

