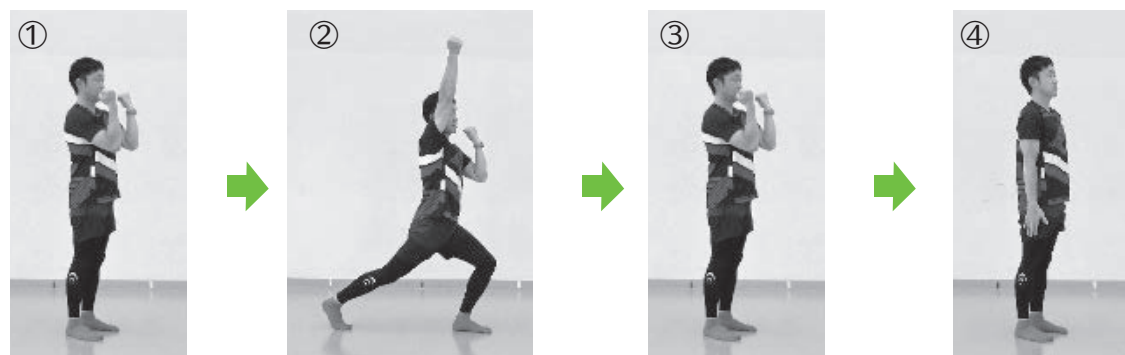
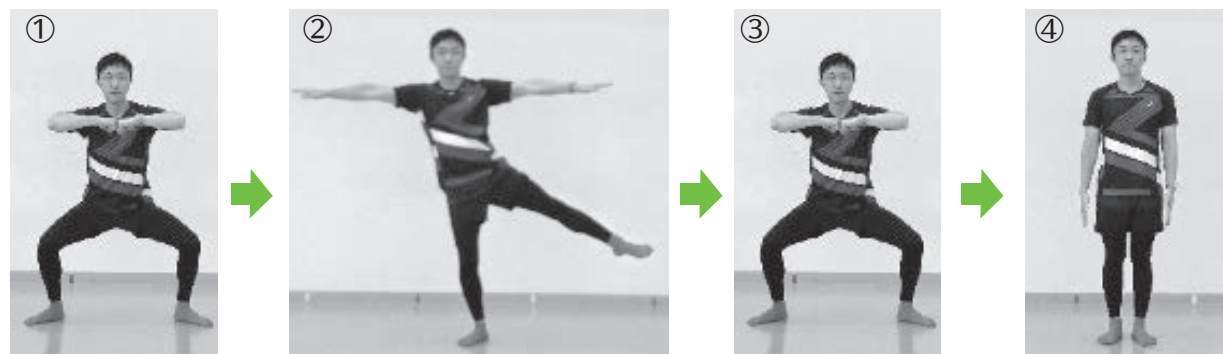


3 手足のばし (①～④を左右交互に30秒間で1セット)



①自然に立った状態から少し弾んで両腕を曲げます。②片手を上、片足を後ろへ伸ばす。(同側)
③最初の姿勢に戻る。④気をつけをする。

4 全身バランス (①～④を左右交互に30秒間で1セット)



①自然に立った状態から足を大きく横に踏み出してしゃがみ、こぶしを合わす。②外側の足で床を蹴り、腕を開いてバランスを取る。③最初の姿勢に戻る。この時、体がぶれないように注意しましょう。④気をつけをする。



①～④、それぞれのエクササイズがスムーズに行えるようになったら、間に10秒程度の足踏みやジョギング動作を挟んで連続して行なってみましょう。
エクササイズ(30秒間)→足踏み・ジョギング(10秒間)を2～3セットが目安です。



運動は
マイペースで
無理のないように
行ないましょう

スマホ等で見る
動画もあります！
こちらから⇒



[動画でうちレッスン♪]

自宅で簡単エクササイズ！ 代謝アップエクササイズ

メタボリックシンドローム予防運動教室

南国市では南国市民の方を対象に、南国市立スポーツセンターで毎月2回メタボ予防運動教室を行っております。今回は、自宅で出来る簡単なエクササイズをご紹介します。

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出を控えている方や運動不足が気になる方は、ぜひ取り組んでみてください。



【運動の際の注意点】

- ・周りに物が無いか確認してください。
- ・体調不良や痛みのある時は無理をせず中止してください。
- ・こまめに水分補給をしながら行ってください。

1 腕上げ背伸び (①②を連続して30秒間で1セット)



①リラックスして
自然に立ちます。



②腕を肩の高さ位
に上げながら背
伸び(カカト上
げ)をします。

カカト

2 脇のばし (①～③を連続して30秒間で1セット)



①



②左



③右

①足幅を開いて少ししゃがんだ状態から、②左、③右に身体を倒し脇を交互に伸ばしていきます。