

動かないと もったいない!! 新型コロナに負けない体づくり

自宅で出来る感染症予防の免疫力アップ体操

★体調に合わせて、実施できそうなものから、呼吸を意識し、ゆっくり行ってみましょう

- ①腕・胸エクササイズ (二の腕の引き締め、胸の筋力アップに効果的)
腕の曲げ伸ばしを行う (15回×3セット目安)



- ②背中エクササイズ (肩甲骨の動きを良くし姿勢改善に効果的)
タオルを持ち、腕を伸ばした所から頭より後ろ側におろす (10回×3セット目安)



- ③お腹エクササイズ (体幹を鍛え、お腹の引き締め効果的)
床面に両肘とつま先だけをつけ、全身を床面と平行に真っ直ぐ10秒間キープする



余裕がある方はキープする時間を延ばしてみましょう
目指せ1分間!



きつい方は膝をつけて
行ってみましょう

- ④スロージョギング® (手軽に誰でも出来る全身運動! メタボ解消、減量に効果的)

スロージョギングは、人間が裸足で走り回っていたころのような自然な走り方です。想像しているよりも、かなり遅いスピードで走るため、年齢を問わず誰でも、ニコニコ笑顔で走ることができます。福岡大学田中宏暁教授 (一般社団法人スロージョギング協会HPをご参照下さい)



1分間
スロージョギング



1分間
その場足踏み

体動かし
体スッキリ
毎日スマイル



交互に繰り返して行ってみましょう

外出自粛となっていますが、自宅・3密ではない場所で、**ストレス発散・体づくり**していきましょう