

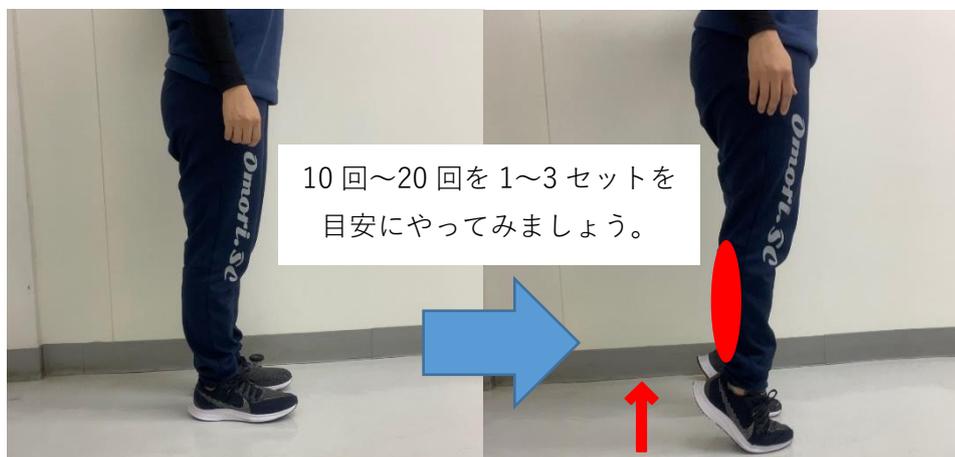
## その場ですぐできる！！ **ながら運動**

感染症の流行や悪天候などで、外に出ることが少し億劫になっている今日この頃…。体重計に乗って「びっくり！」という方も、私だけではないのではないのでしょうか!? (笑) そんな人も今すぐに始められるとっても簡単なトレーニングをご紹介します！ 「〇〇しながら」やってみましょう！レッツトライ♪

### カーフレイズ

→つま先立ちの運動…ふくらはぎの筋肉を鍛えて血流アップ！

椅子からサッと立ち上がってその場でやってみましょう。椅子の背もたれを持つと安定します。慣れてきたら手を放してみしましょう。かかと同土をつけて行うとヒップアップにも効果あり!!



10回～20回を1～3セットを目安にやってみましょう。

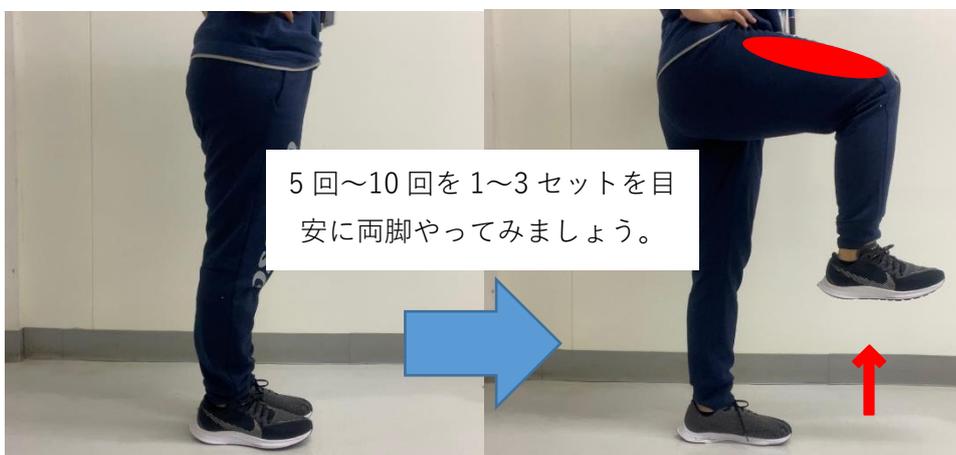
つま先に体重を乗せてかかとを上げ下げ！

- ★テレビを見ながら
- ★本を読みながら
- ★信号待ちのちょっとした時でも◎

### ニーアップ

→脚を股関節から上げ下げする運動…太ももの前側、股関節まわりの筋肉を鍛えて強い足腰に！

立ち上がったついでにもう一つやってみましょう。動作はカンタンですが結構キツイのがこの「ニーアップ」。自分の足なのに重たく感じますよね。ポイントは、おへその下に力を入れて股関節からしっかり足を持ち上げることです。



5回～10回を1～3セットを目安に両脚やってみましょう。

お腹に力をいれて、太ももが床と並行になるまであげる！

- ★音楽を聴きながら
- ★頭の中で簡単な計算をしながらやっても◎

今回は立った姿勢（立位）で行うトレーニングをご紹介しました。「簡単だし、これならできるかな。」と感じた方も多いのではないのでしょうか。少しずつでも、思い出したときだけでも、生活の中に取り入れていきましょう！