

VITA BASE メールマガジンサービス 運動 2019年12月号「Vol.1」

はじめまして！今回記念すべき第1回目の運動の配信を担当させていただき皆様と筋肉の架け橋ビルダーの松戸です。よろしくお願いいたします。

こちらのメルマガでは自宅やVITA BASE施設で簡単にできるエクササイズを毎月1回配信させていただきます。皆様に元気と健康をお届けすることをテーマに誰でも無理なく簡単に行える楽しいエクササイズをお届けさせていただきます。今回のテーマは3つのエクササイズを軸に「**身体を暖める足の運動**」です。寒い冬は大きな筋肉が付いている足を動かすことで新陳代謝が上がり体温も暖まります。今回は3つのエクササイズをお届けいたします。無理なく好みに合った方法を試してみてください。

3つのエクササイズ

前太もものストレッチ

椅子の座り立ち

物を使ったスクワット

ストレッチ

日常動作

トレーニング

身体を暖める足の運動

メルマガ運動 2019年12月号
「Vol.1」



前太もものストレッチ

下の脚を前方に出し膝を曲げます。
上の脚の足首または、つま先を持って後方へ伸ばす。前太ももの筋肉の伸びを感じます。
<ポイント・注意点>
膝が開かないように床へ近づける。腰が反りすぎないようにする。



椅子の座り立ち

日常での椅子の座り立ちの動作を意識してみましよう。
この動きはスクワットの動作に繋がります。



物を使ったスクワット

バランスが保てる安全なものにつかまり、動作を行います。
①肩幅程度に両足を開いて立ちます。
②ももが出来る限り床と水平になるまで腰を下ろします。
③最初の姿勢に戻ります。
これを一定のリズムで繰り返していきます。