

コロナに負けるな！家族でできる 家トレ講座

みなさん、家で筋トレなど時間を決めて動くことはできていますか？
今回は、運動をどのように習慣化していくかをお伝えしたいと思います。

筋トレなどトレーニングは、継続することが大切です！

- ・「毎日やる」と決めつけず、「週2～3回」の実施にしましょう。休む日も大切です。
- ・いきなり回数を増やして頑張るのではなく、少しずつ回数を増やしましょう。
- ・「もうちょっとできそうだな。」という気持ちで1日の運動はやめましょう。
- ・カレンダーに運動をした日をチェックすると達成感を感じられます。ご自身でチェックリストを作成して、好みのものでモチベーションを上げることも効果的です。

今までにご紹介した運動の中から、ステップアップのための運動をご紹介します。



細かい運動のポイントは、以前の
広報をご覧ください。

- ・つま先かかと上げ10回
- ・足の横上げ10回
- ・スクワット5回

ステップ1

ステップ2

- ・つま先かかと上げ15回
- ・足の横上げ10回
- ・スクワット10回

- ・つま先かかと上げ15回
- ・足の横上げ15回
- ・スクワット10回
- ・その場で足踏み

ステップ3

このように、少しずつ強度を上げていきます。無理のない運動を心がけましょう。