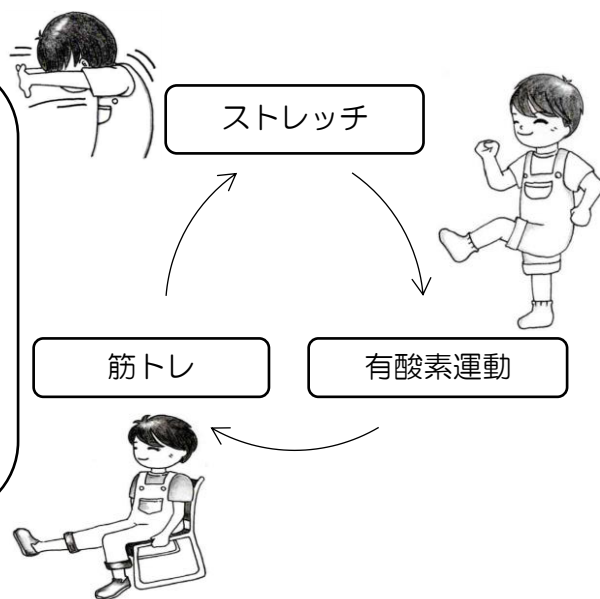


コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

新型コロナウイルスの流行から2年が経過しました。感染対策を取りながら少しずつ活動を再開している方も多くなってきたのではないのでしょうか。今月は、1年掲載させていただいたまとめとして、運動の進め方の一部をご紹介しますと思います。

運動は、ストレッチ、有酸素運動、筋トレを組み合わせで行います。準備運動としてゆっくりとしたストレッチから運動を始めて、徐々に動きを大きく強度を高めていきます。筋トレをする時は、カウントを早く数えがちです。力を入れる筋トレは呼吸が止まりやすいので注意しましょう。今までご紹介した運動の中で、好きな運動を組み合わせ実施してみましょう。



お問い合わせ：越生町地域包括支援センター 292-5505