

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

だんだん暑さも和らいできました。ウォーキングは有酸素運動となり体力づくりや脂肪燃焼効果が期待されています。ご友人などとお話しながら歩く場合は、マスクの着用をして感染予防にも取り組みましょう。こまめに水分補給を行い、熱中症予防も忘れずに行いましょう。

歩くときの正しい姿勢

視線は前を向き、背筋を伸ばして立ちます。

手は軽く振り、腕を90度ぐらいに曲げて、前後に大きく振ります。前よりも後ろに振るように気を付けます。

歩幅は普段よりも大きめを意識して、かかと→土踏まず→つま先の順で足を動かします。しっかりとつま先で地面を蹴りましょう。

会話が続くスピードを保ち、リズムカルに歩きましょう。



外を歩けなくても…

椅子に座って家の中でも実施することができます。

椅子に座って行う場合

椅子に座ったときに足がつくところで背筋を伸ばして座ります。

足踏みをしながら、腕を前後に動かしましょう。

家の中で行う場合は、好きなラジオや音楽などを聞きながら行うことで気分転換にもなります。