

コニーちゃん'Sレポート

ゆっくり動作：スロートレーニング教室 6月号



春4月から始めたこの「ゆっくり動作：スロートレーニング教室」も6月締めの時を迎えました。参加者の皆さんの、筋力も相当ついてきたと思います。

今回は、この梅雨の時期、なかなかウォーキングもままならない天候が続きます。そのために室内でできるトレーニングをご紹介します。

一方の手を壁にそえて、足を振り上げます。上げた足の反対の腕は、身体の後ろに持っていきます。これを20回。そのあと反対の足を同じく振り上げ、手も同じ要領で後ろへ20回。腸腰筋（お腹から腰に巻くようにある筋肉）が鍛えられます。年を重ねると、自分では足を上げて歩いていると思っていても、ちょっとした段差につまづくということがままあります。これらのことを予防する効果があります。

7月からは、スロートレーニング教室 (part2)が始まります。日頃の運動が健康寿命に大きく影響します。一緒に**貯筋運動**しましょう！



背筋を伸ばして



足と手を振り上げる



もとの姿勢、これを20回



振り上げている手の反対の手は壁についておく



Produced by

CONYX

