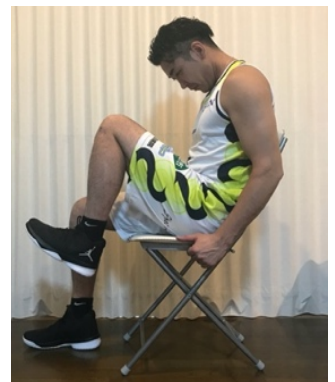


『お手軽！簡単！続けられる！運動』総集編

プロバスケットボールBリーグ、横浜ビー・コルセアーズで活躍された“Mr.ビーコル”こと蒲谷正之氏が紹介する『お手軽！簡単！続けられる！運動』を5回に渡って紹介してきました。今回は座ってできる運動の総集編です。皆さま、実践していただけたでしょうか？
「継続は力なり！」是非、続けてください！

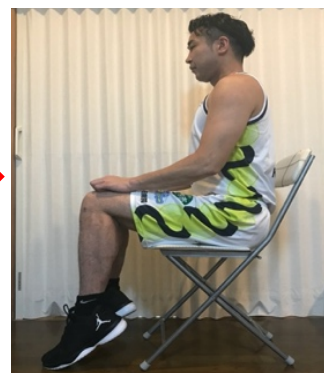
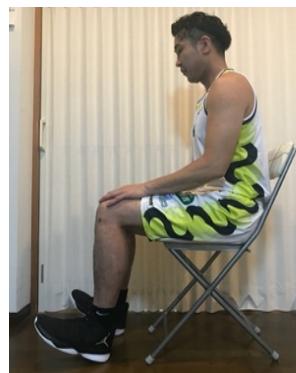
「座りながらウォーキング」

- ① 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします
- ② 膝を曲げたまま、片足を上げ5秒キープしましょう
- ③ 足を戻します
- ④ 反対の足を上げ5秒キープしましょう
- ⑤ 戻します
- ⑥ ②～⑤を5回繰り返します



「足首ぱたぱた運動」

- ① 椅子に浅く腰掛けます
- ② 両足のつま先を上げましょう
- ③ 戻します
- ④ 今度は、両足のかかとを上げます
- ⑤ 戻します
- ⑥ ②～⑤を10回繰り返します

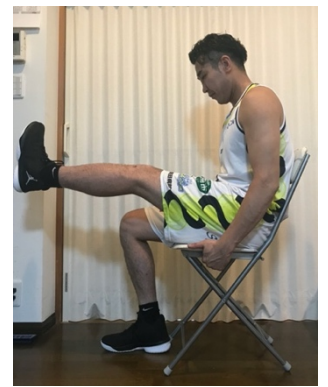


蒲谷 正之氏：創成期の横浜ビー・コルセアーズを支えた“Mr.ビーコル”。bjリーグ時代の2012-13シーズンでは見事優勝。ファイナルでは大活躍し、MVPを獲得した。背番号3は永久欠番となっている。

「膝伸ばし運動」

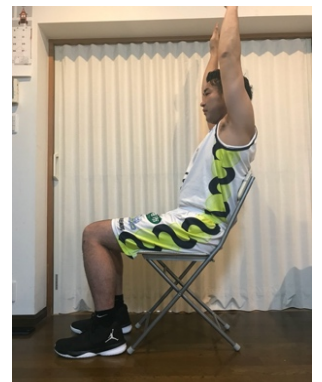


- ① 椅子に深く腰掛けます
- ② その状態で、片方の膝を徐々に伸ばし、伸ばしきったところで 5 秒間キープします
*膝を伸ばす時は、太ももが椅子から離れないようにしましょう！
- ③ 戻します
- ④ 反対の膝を徐々に伸ばし、伸ばしきったところで 5 秒間キープします
- ⑤ 戻します
- ⑥ ②～⑤を 5 回繰り返します



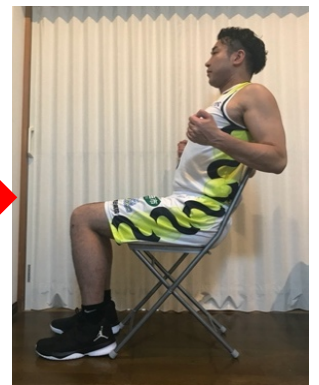
「上にぐーん体操」

- ① 椅子にしっかり腰掛けます
- ② その状態で手を上にあげ、大きく、上に伸び、声を出して 10 秒数えましょう
- ③ 10 秒経ったら、手を下げましょう
- ④ 少し休んだら、②③を 5 回繰り返します



「前にぐーん体操」

- ① 椅子にしっかり腰掛けます
- ② 腕を前に(足と水平に)出して、手を組みます
- ③ 正面を見たまま、ゆっくりと前に倒し、倒しきったところで 5 秒キープしましょう
- ④ 腕は水平のまま、組んでいた手を外します
- ⑤ 肩甲骨をひきながらゆっくりと体を戻し、胸を張りましょう
- ⑥ ②～⑤を 5 回繰り返します



・糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・睡眠時無呼吸症候群
・甲状腺専門外来・循環器内科・腎臓内科・血液内科
・眼科・訪問診療

東林間 042-701-1041
鶴間 046-271-7410
杏林堂 0465-47-3101

HP



facebook



Instagram



twitter

