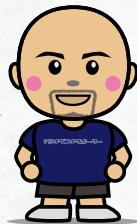


目指そう、健幸のまち！ 今日から実践！スロー筋トレ

3種

各動作に4秒間が基本です。
焦らずゆっくりとやりましょう！



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出の機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？

体を動かす機会が少なくなると、筋肉が減って身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。

家でも簡単にできる熊本大学・都竹教授考案の4秒かけて行うゆっくり筋トレ「4Uメソッド」をし、無理せず楽しみながら体を動かして、新型コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう！

チェアスクワット

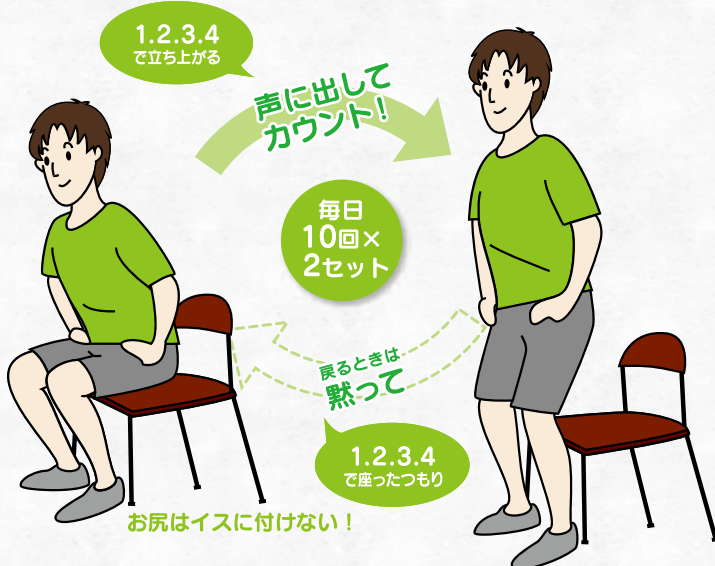
太ももの引き締めめに！

最初の姿勢は…

- ①イスに座る。
- ②足の間隔は肩幅程度、つま先を約30度開く。
- ③手は腰に当て視線は前に。

POINT

- ・キツイ時は浅めにしゃがむ。
- ・痛みを感じたら医師に相談。
- ・危ないのでキャストが付いてないイスを使用する。

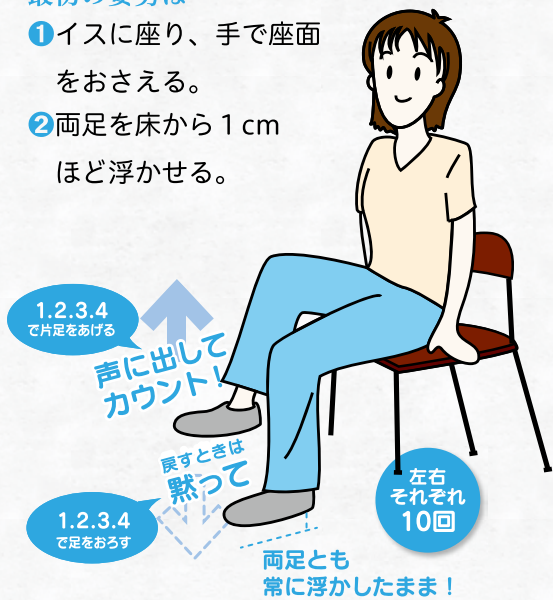


膝あげ

姿勢を良くし、太ももの引き締めにも！

最初の姿勢は…

- ①イスに座り、手で座面をおさえる。
- ②両足を床から1cmほど浮かせる。



POINT

- ・30cmほど持ち上げるだけでOK。
- ・戻すとき、足裏は床に着けない。

ボールつぶし

バスタップや二の腕の引き締めめに！

最初の姿勢は…

- ①腕の高さでボールを両手で挟む。
- ②肩の力を抜き、肘とボールが一直線になるように真横に開く。



POINT

- ・ボールがないときは、座布団、クッション、バスタオルなどを折りたたんで代用しても可。

西村町長も一緒に頑張ります！



<https://www.town.mashiki.lg.jp/4Uwithmayor.html>

イラストは熊本大学 つづくしげき 都竹茂樹教授提供

健康づくり推進課 健康企画係 ☎234-6123