

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち  
時間

仕事  
の合間

に

## 座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

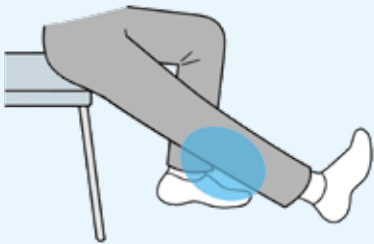
健康運動指導士  
NPO法人 日本健康運動指導士会  
副会長 黒田 恵美子



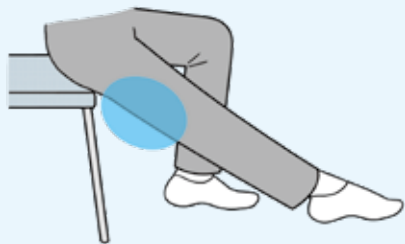
### ポイント

#### 足の置き方で 効く部位が変わる

つま先をしっかりと立てると、ふくらはぎに特に効きます。



つま先を下ろして行くとより、ももの後ろ側に効果が。



# 2

背すじを伸ばしたまま、おへそから体を前へ倒します。もも裏やふくらはぎに伸びを感じたところで手をひざの上に乗せて20秒キープ。逆の足も同様に行います。



# 足のむくみ・血流を改善！ ふくらはぎはぎストレッチ

左右20秒  
1~2セットを

1日  
1~2回

背すじを伸ばしてイスに座り、片方の足を前に出してつま先を上げます。この時、手は足のつけ根にそえておきます。



### 効果

- 足（ふくらはぎ・ふとももの裏側）の血流を改善し、むくみを解消する効果があります。
- ひざ痛や腰痛の予防改善のほか、こむら返りが起きたときのストレッチにも効果的です。

動画も  
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

