



寒さに負けて、運動量が減っていませんか？家にこもりがちになったり、外出の際は、車やバスなどを選んだりしやすい季節です。寒い時期でも、運動を安全に効率よくできる方法をご紹介します。

◆冬場の運動を安全に！

◎ 服装を調節しよう ◎

- 温度調整しやすいように、厚着一枚を羽織るのではなく、生地が薄いものを何枚か重ね着する
- 手袋、ネックウォーマー、靴下などで防寒し、手、手首、足首などを露出しないようにする

◎ 運動前にはウォーミングアップを ◎

- 手首、足首など入念にウォーミングアップを行う
- 室内で準備運動をしてから外に出る
(例：ラジオ体操、ストレッチなど)



◆冬場の運動不足を解消！

ウォーキング

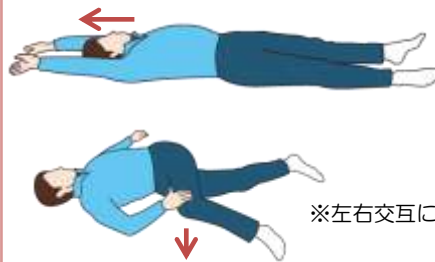
腕をしっかり振る、少し大股に歩く、少し速く歩くなどメリハリをつけると効果的。



下肢筋力がアップ！
大股の早歩きは筋トレ効果も！

ストレッチ

どの部分が伸びているのか感じながら行うと Good！

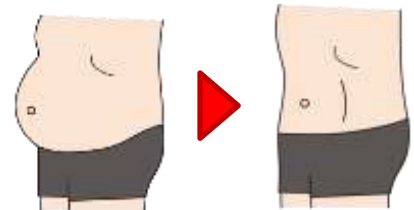


※左右交互に

- 息を止めない、力まない
- 痛みを感じない程度で
- 20～30秒伸ばし続ける

ドロイン

いつでも どこでもできる！
お腹を引っ込めるだけ！



- 呼吸に左右されず凹ませる
- キツイズボンをはく気持ち
- 背筋はまっすぐ
- おしりの穴を締める

※自分の体力・体調にあわせて無理のないように、治療中の方は主治医に相談してください

フィットネスクラブ

法人会員制度をご利用いただけます

パナソニック健保のご加入者および16歳以上*の同居のご家族の方は、「コナミスポーツクラブ」「ティップネス」「コスパ」が法人会員価格でご利用可能です。詳しくはパナソニック健保ホームページへ！

*コスパのみ15歳以上（中学生は除く）



フィットネスクラブなら冬でも暖かくていいね♪

KONAMI SPORTS CLUB

TIPPNESS フィットネスクラブ ティップネス

COIPA Comfortable Sports Space

パナソニック健保

検索