【１DAY かんたんトレーニング】

今月の運動は座ってできる「らくらくツイスト腹筋」と「らくらくツイストストレッチ」をご紹介します。

「最近、姿勢が悪くなった気がする…」

「歩くときにふらつくことが増えた…」

「何もないところでつまずきそうになる…」

そんなことを感じることはありませんか？

これらの原因のひとつに「体幹の筋力の低下」や「腰まわりの柔軟性の低下」があります。

体幹を鍛えて、歩く力とバランス力をアップ！

ツイスト腹筋は、座った状態で上半身をねじる運動です。お腹の筋肉を鍛えることで‥

腰痛予防　→ 体幹がしっかりすると、腰の負担が軽減！

歩行時のふらつき予防　→ しっかりバランスが取れる体に！

転倒予防　→ グラつかない安定した姿勢に！

背中・腰まわりを柔らかくし、姿勢改善＆動きやすい体に！

加齢とともに、背骨や腰まわりの動きが硬くなりやすく、次のような影響が出てきます。

背中が丸まると、呼吸が浅くなり、疲れやすくなります。ツイストストレッチで背骨を柔らかく保つことで、 自然と背すじが伸び、姿勢が改善！

背骨や腰が硬くなると、ちょっとした動作で「ギクッ！」と痛みが出ることも。ツイストストレッチで 腰まわりの柔軟性を高めることで、痛みを軽減！

いつまでも若々しく綺麗な姿勢で元気に歩ける体を作りましょう！