

監修

SPORTS CLUB
Renaiss
スポーツクラブ ルネッサ

ほっと一息エクササイズ



寒い季節に負けない!からだ循環ストレッチ

越前店 永田インストラクター

1

下半身を鍛えよう!

～体幹バランスと大腿四頭筋強化～

冬場でも室内でできる簡単エクササイズです。膝を高く上げてその場で足踏みを行い、腕も大きく振りましょう。「1・2・3」と3拍子で数え、「3」で膝を高く上げたまま静止します。この静止動作が体幹バランスのトレーニングになります。おへそを引き上げ、姿勢を意識するのがポイント。慣れてきたら静止中に脚を前へ伸ばし、曲げる動きを加えてみましょう。下半身とバランス力を効率よく鍛えられます。



2

肩と首をゆるめよう!

～普段やらない動きでリラックス～

寒さで凝り固まりやすい肩や首をほぐすリラックス運動です。椅子に浅く腰かけ、背すじを伸ばして首を長く保ちます。両腕をだらりと下ろし、力を抜いたまま左右にぶらぶら揺らしましょう。身体に巻き付けるように動かすのがポイントです。最初は腕の動きに合わせて顔や首も同じ方向へ動かします。慣れてきたら、腕とは反対方向に顔・首を動かしてみましょう。首まわりの可動域が広がり、デスクワーク中のリフレッシュにおすすめです。



3

ふくらはぎは第二の心臓!

～圧迫ストレッチで血流改善～

長時間のデスクワークは血流が滞りやすく、冷えや足のむくみの原因になります。椅子に座ったままできる簡単なストレッチをご紹介します。片脚を反対の脚にのせ、ふくらはぎの最も厚みのある部分を両手で包み込むように5秒間しっかり圧迫し、次にパッと手を離して5秒待ちます。これを数回繰り返しましょう。圧迫と解放を行うことで血液やリンパの流れが促され、心臓に戻る血流量が増加します。心臓の負担を軽くし、ふくらはぎに発生しやすい静脈瘤の防止にもなります。

ルネッサ
店舗のご案内

越前店 越前市新町5-4-4

鯖江店 鯖江市鳥羽1-10-13

敦賀店 敦賀市和久野25-38

福井南店 福井市下馬2-222

福井西店 福井市文京6-23-2