

アフター

ランチ

エクササイズ

血糖値の上昇を抑える After Lunch Exercise

おすすめ有酸素運動

-ウォーキング-

*視線

- ①うつむかないで前を向いて
- ②周りの景色を楽しもう

*腕

- ①肩の力は抜く
- ②肘は軽く曲げる
- ③肘を引くイメージで



*背

- ①背筋はまっすぐに伸ばす
- ②左右のバランスを整えて
- ③へその位置は高く

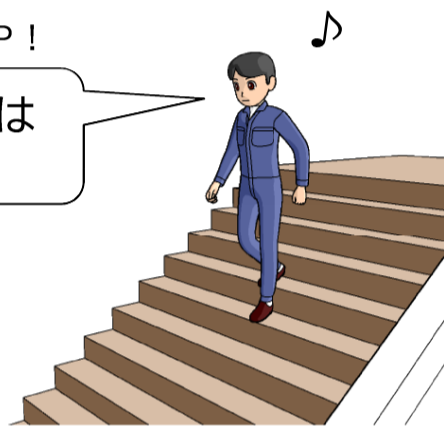
*足

- ①かかとから着地
- ②つま先で地面を蹴る
- ③歩幅は広めに



少しの意識で健康UP！

食堂の帰りは階段で



有酸素運動の3条件

1. 強度・・・(6秒×10倍)+年齢=150~180の範囲内
「ややきつい・息がはずむ程度」の強さやスピード
2. 時間・・・まずは20分から。目標は30分~60分
3. 頻度・・・まず週1日から。目標は週3日以上



運動後に親指の付け根に沿って指をあて脈拍を測ってみましょう

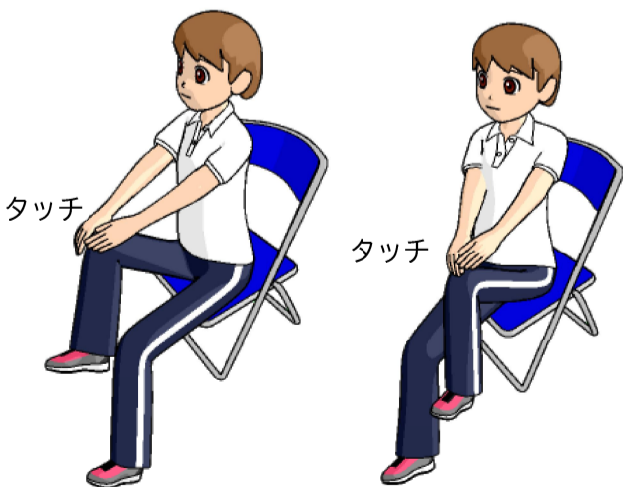
お昼休みの隙間時間におすすめエクササイズ

エクササイズのPOINT

- ◆ オフィスや休憩室でも行える
- ◆ イスに座ったままでも行える
(※立位で行う際は、周りの安全を確保してください。)
- ◆ 背筋を伸ばし、正しいフォームを維持する

膝タッチ

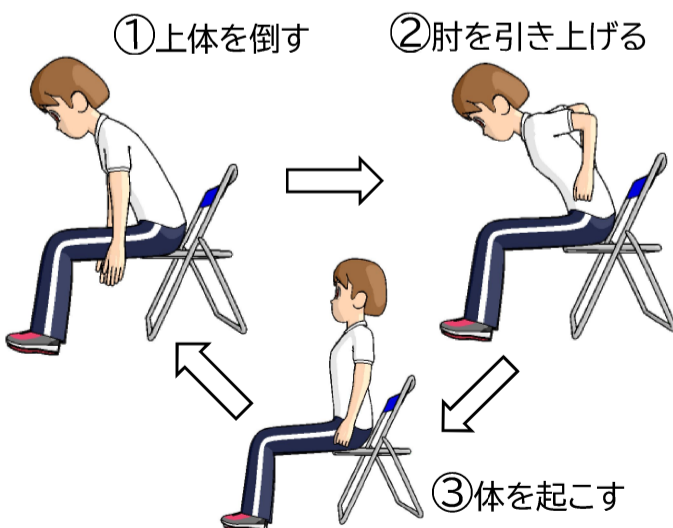
30秒間続けてタッチ⇔10秒休憩を繰り返しましょう



背筋を伸ばし、イスに浅く座ります。手を胸の前に伸ばし、足の付け根からしっかりと膝を上げ、手にタッチします。リズミカルに左右交互に行いましょう。

ローイング

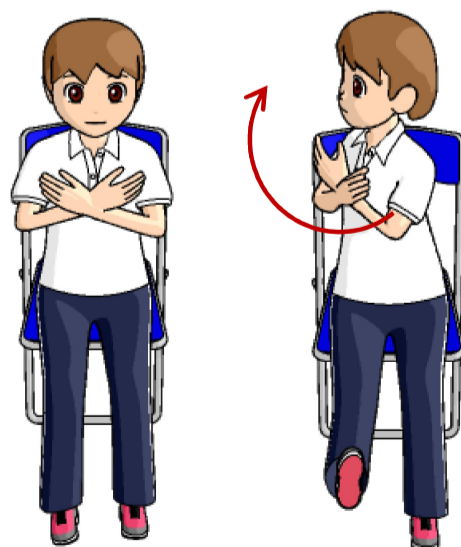
10回続けて行ってみましょう



イスの中央に座り、ボートを漕ぐようなイメージで ①上体を前に倒し、②肘を引き上げ、③体を起こします。①②③の動作を連続して行ってみましょう。

ツイストレッグレイズ

左右10回行ってみましょう



イスの中央に座り、手を胸の前でクロスします。片足を前に出した方向へ上半身をひねり、正面に戻します。左右交互に行ってみましょう。