

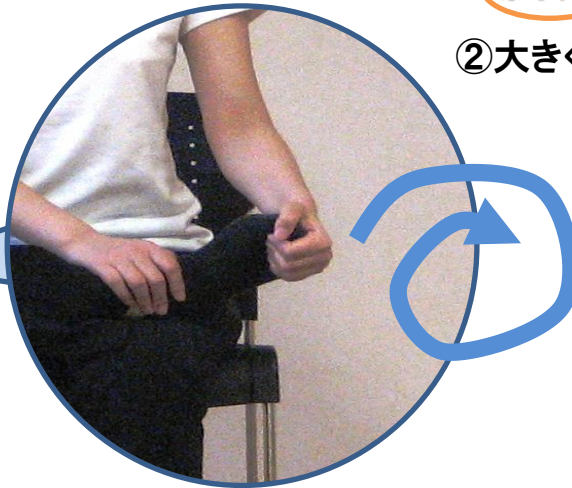
～脱メタボ 運動編～ 「足首回し」

足首回しは代謝の要とされています。
足首を回すと、ふくらはぎの筋肉が伸び縮みし、血液を心臓に送り返すポンプ機能がアップするため、血行が良くなります。

①足先をしっかり持つ



②大きくしっかり回す



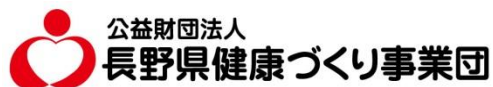
右回し左回し 各10回 右足、左足行う

ちょこっとコラム

『毎日足首回しを100回行っていた方が減量成功』
今までエレベーターやエスカレーターを使用してたのが、体が動かしやすくなったので階段を使用するようになり活動量が増えました。その結果、体重が減りました。

足は体のバランスを保つために大切な役割を果たします。特に足首は歩いたり走るなどの動作に合わせて体のバランスを支えます。
この動き自体のエネルギー消費量は少ないですが、全身のバランスが整うことにより活動量が増えます。

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

