

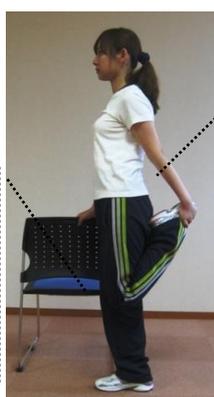
## ～脱メタボ 運動編～ 「脚のストレッチ」

メタボリックシンドロームを改善させるためには、ウォーキング・自転車・ジョギング等の有酸素運動が効果的です。その運動が実践ができるように脚周りのストレッチは有効です。ストレッチを行うと血流がよくなり、老廃物も流れるので歩くなどの動作が楽になります。まずはここから始めてみてください。

どちらも歩く動作に関係していて常に負担がかかる筋肉ですのでストレッチを行いましょう。

### 大腿前

**チェック1**  
ひざを軸足より後ろに引けていますか？



**チェック2**  
腰が反りすぎていませんか？

- 1 左足を左手で持つ
- 2 左足をお尻に近づける
- 3 反対側も同様に行う

#### 効果:

ひざを伸ばしたり、股関節を動かして脚を前に持ち上げる動作が楽になります。

### 大腿後ろ

**チェック1**  
つま先は上に向いていますか？



**チェック2**  
背中が伸びていますか？

**チェック3**  
ひざが伸びていますか？

- 1 片足を前に出す
- 2 つま先を上に向けかかとを床につける
- 3 背中を伸ばして息を吐きながら前に倒れる
- 4 反対側も同様に行う

#### 効果:

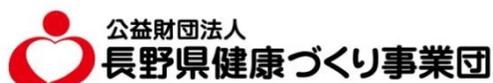
ひざを曲げる動作や、股関節を動かし脚を後ろに持ち上げる動作が楽になります。

#### ポイント

息を吐きながら 20秒静止します。

**ウォーキング前後におすすめです。**

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

