

8月



暑さに負けない 体力づくりと 夏の運動習慣

暑さで体がだるくなりがちな8月。

体力をつけて、夏を元気に乗り切りましょう！

適度な運動で代謝を高め、

疲れにくい体をつくるのがポイントです。

筋トレメニュー

01 ヒップアブダクション

お尻の横の筋肉を鍛えて、安定した姿勢に！



POINT

- ✓体が後ろに倒れないように姿勢をキープ
- ✓つま先はまっすぐ
- ✓反動をつけずにゆっくり行う

目安

15～20回
×
2～3セット

- ①横向きに寝て、肘で上半身を支える
- ②上側の脚をまっすぐ上げる
- ③ゆっくり下ろして反対側も行う

02 プランク

体幹を鍛えて疲れにくい体に！



POINT

- ✓頭からかかとまで一直線をキープ
- ✓お腹に力を入れて腰をそらない
- ✓呼吸を止めない

目安

20～30秒
×
2～3セット

- ①うつ伏せになり、肘を肩の真下につく
- ②つま先を立て、体を一直線に持ち上げる
- ③お腹に力を入れてキープする

関節の可動域拡大ストレッチメニュー

01 股関節回しストレッチ

股関節の動きをスムーズにし、下半身の血流UP！



POINT

- ✓太ももから大きく円を描く
- ✓骨盤が傾かないように体はまっすぐ
- ✓痛みのない範囲でゆっくり回す

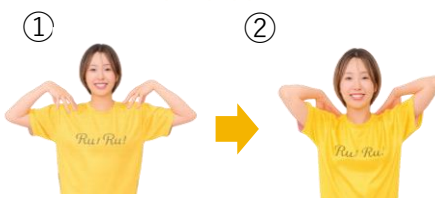
目安

左右各10回
(内回し・外回し)
×
2セット

- ①椅子や壁につかまり、片足を軽く広げる
- ②股関節から大きく円を描くように、外回し・内回しを10回行う
- ③反対側も外回し・内回しを各10回ずつ行う

02 肩回しストレッチ

肩や肩甲骨の動きを良くし、肩こり予防に！



POINT

- ✓両手を肩にのせたままで行う
- ✓肩甲骨をしっかり動かすイメージで
- ✓大きく円を描くようにゆっくり回す

目安

各方向10回
×
2セット

- ①両手を肩に乗せ、肘で大きな円を描くように前まわしを行う
肩をすくめず、力を抜いてリラックスしながら行う
- ②後ろ回しも同様に行う

おすすめポイント

- ✓基礎代謝が上がり、暑さに負けない体に！
- ✓姿勢が整い、疲れにくく動きやすい体へ！
- ✓継続することで、夏バテしない体づくりに！



動画もチェック！

エクササイズ動画はこちらから！
確認して一緒にやってみましょう♪



今月も楽しみながら、心と体を整えていきましょう！



長崎市と MEDICAL BODY DESIGN株式会社は連携協定を締結し、市民の皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。

