

階段昇り降り

高さのあるところを活用するとより効果的です。登ったり下りたりすることで強度があがります。

①



②



そうじかけのランジ

腹筋、背筋、お尻を引き締めて、美しい姿勢で立ちます。

掃除機やモップを前後に動かす時は、上体も使いながら腕の屈伸にメリハリをつけて二の腕を引き締めます。

前に進むときは、少し大きな一歩をゆっくりと踏み込み、後ろになった足のふくらはぎからアキレス腱にかけて伸ばすようにします。



運動を継続するポイント

- ・カレンダーに運動した日にちや行った運動を記載することで、運動の振り返りができ、励みになります！
 - ・歩数や体重を記録することで、運動の成果がわかり、運動の継続意欲が増します！
- ※保健センターでは、万歩計の貸し出しを行っています。

体重・歩数等の記録表をお渡しすることができます。お気軽にお越しください。

ホームページに「脱メタボ大作戦」について掲載しています！

これまでの「立山町メタボ予防通信」やケーブルテレビ「脱メタボ大作戦」で放送した内容をご覧ください。日ごろの健康づくりにご活用ください。

QRコードで簡単アクセス→



まずは、プラス10！今よりも1日10分、体を動かす時間を多くしましょう！

立山町保健センター

電話：463-0618（平日8:30~17:15）

住所：立山町前沢1169元気交流ステーション3階