



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

足のむくみ解消

5秒ずつ
交互に
1分間

1分
ストレッチ

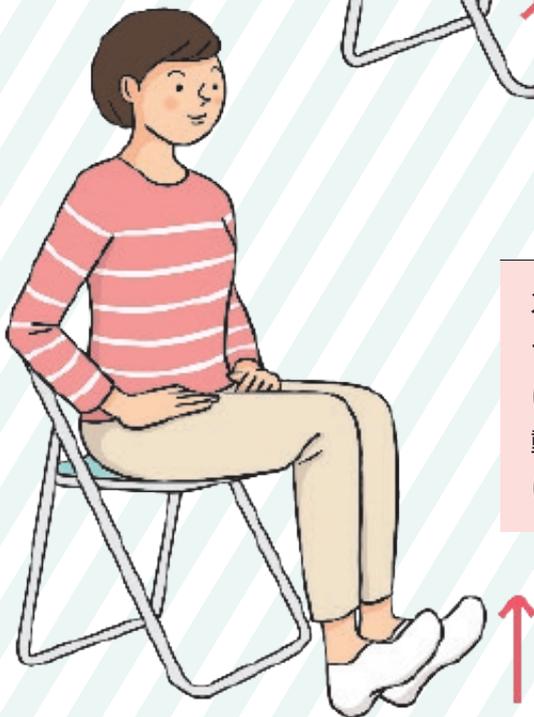
1

イスに座った状態で、つま先は床につけたまま両足のかかとを5秒上げます。



2

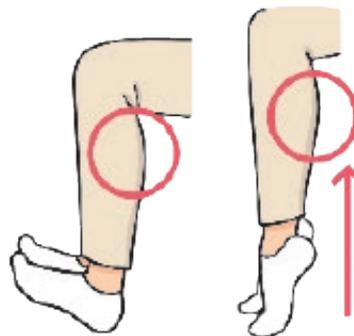
次に、かかとを床につけ、つま先を5秒上げます。それぞれの動きを5秒ずつ、交互に繰り返します。



デスクワークや立ち仕事でずっと同じ姿勢でいると、仕事終わりには足がパンパン。そんな足のむくみや疲れには、このストレッチがおすすめです。

ポイント

ふくらはぎの筋肉の動きを感じながら行うと、より効果が高まります。



心臓から遠い位置にあるふくらはぎは「第2の心臓」ともいわれ、体中に血液を巡らせるポンプのような働きをしています。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、足に滞った血液を心臓に戻すことができ、血液の流れが改善します。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!