

アフター

ランチ

エクササイズ

血糖値の上昇を抑える After Lunch Exercise

おすすめ有酸素運動 -ウォーキング-

*視線

- ①うつむかないで前を向いて
- ②周りの景色を楽しもう

*腕

- ①肩の力は抜く
- ②肘は軽く曲げる
- ③肘を引くイメージで

*背

- ①背筋はまっすぐに伸ばす
- ②左右のバランスを整えて
- ③へその位置は高く

*足

- ①かかとから着地
- ②つま先で地面を蹴る
- ③歩幅は広めに

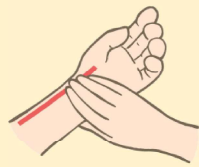


新しい発見があるかも！？

昼休み気分転換に
外を散歩

有酸素運動の3条件

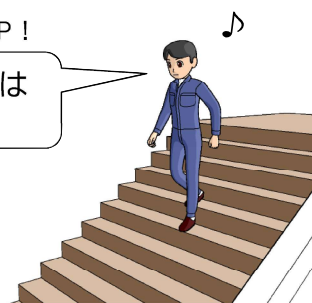
1. 強度・・・(6秒×10倍)+年齢=150～180の範囲内
「ややきつい・息がはずむ程度」の強さやスピード
2. 時間・・・まずは20分から。目標は30分～60分
3. 頻度・・・まず週1日から。目標は週3日以上



運動後に親指の付け根に沿って指をあて
脈拍を測ってみましょう

少しの意識で健康UP！

食堂の帰りは
階段で



お昼休みの隙間時間におすすめエクササイズ

エクササイズのPOINT

◆ オフィスや休憩室でも行える

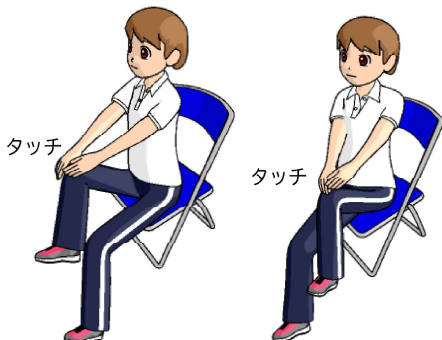
◆ イスに座ったままでも行える

(※立位で行う際は、周りの安全を確保してください。)

◆ 背筋を伸ばし、正しいフォームを維持する

膝タッチ

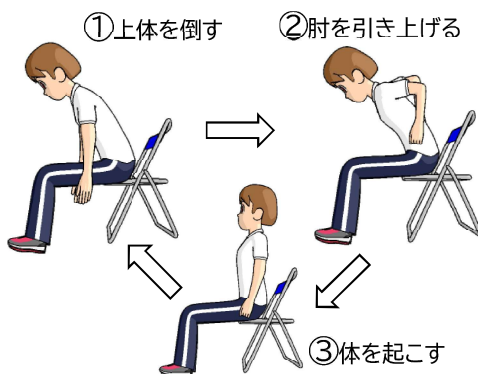
30秒間続けてタッチ⇔10秒休憩
を繰り返しましょう



背筋を伸ばし、イスに浅く座ります。
手を胸の前に伸ばし、足の付け根から
しっかりと膝を上げ、手にタッチします。
リズムカルに左右交互に行いましょう。

ローイング

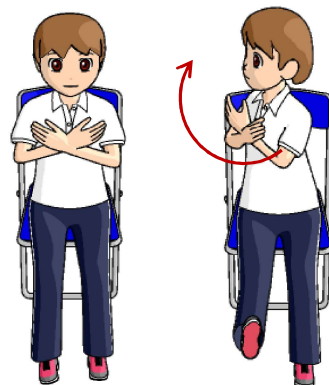
10回続けて行ってみましょう



イスの中央に座り、ボートを漕ぐような
イメージで ①上体を前に倒し、
②肘を引き上げ、③体を起こします。
①②③の動作を連続して行ってみましょう。

ツイストレッグレイズ

左右10回行ってみましょう



イスの中央に座り、手を胸の前でクロスします。
片足を前に出した方向へ上半身をひねり、
正面に戻します。左右交互に行ってみましょう。