

# bd Do dance!

2016.9.26 ⇨ 9.29

## 『本当の健康とはこれ！ウェルラウンドエクササイズ！』

今週のbd Do dance!は「ウェルラウンドエクササイズ」。均衡のとれた」という意味。①有酸素運動、②筋力トレーニング、③ストレッチ、をバランスよく取り入れましょう、ということ。単一の運動だけしていても「健康」という意味では多くの効果は期待できません。お子さんには「バランスよく食事しなさい！」と言いつつ、自分ではウォーキングしかしていないとありませんか？食事と同じように、バランス良く運動しましょう！

2013年から続いてきたbd Do dance!ですが、今週で一旦終了。

今週はまとめとして、①有酸素運動、②バランスエクササイズ

③レジスタンストレーニング(筋力)、④ストレッチ、の4種を行い、均衡のとれた運動にしたいと思います。

### 9/26 『ウォーキングアクション』

今日はその場で歩きます。有酸素運動で体を温めましょう！立ちまゝ行きます。両手を軽く振り、肘を約90°に曲げます。太ももをできるだけ高く上げながら、肘を大きく(特に後ろに)振ってその場で歩きましょう。リズムよく、少し息が上がるくらいまで続けましょう。



### 9/27 『バランスアクション』

今日も立ちで行います。バランスは転倒予防などにも重要です！両脚を前後に開いて立ちますが、歩幅はできるだけ狭く、そして一直線上に両脚が乗るようにしましょう。あとはバランスを取りながら立っているだけでですが、余裕のある人は目をつぶしてみましょう。30秒経ったら足の前後を入れ換えます。



### 9/28 『レジスタンスアクション』

今日は筋力です。特に代謝が上がる筋肉を使いたいと思います。脚を前後に開いてから、スクワットと同じように腰を下に落とします。重心が前に行かず、まっすぐ下に下がるように意識しましょう！上下運動を3回したら、前後の脚を入れ換えてまた3回。これを繰り返しますよ〜。



### 9/29 『ストレッチアクション』

今日は筋肉を伸ばす運動です。しっかり筋肉が伸びるのを感じましょう！柔軟性には欠かせない運動です。立ちまゝ行きます。足をクロスして立ち、前屈しながら両手は前に来た足のつま先を触るようにします。呼吸を止めずに20秒。ゆっくり戻したら足を入れ替えて、前屈しながら両手は前に来た足のつま先を触るようにして20秒。交互に行います。

