

先月のご利用風景

ボディケアは血行を良くし



筋肉の緊張をほぐします

お誕生日おめでとうございます



足の筋力トレーニングに



上半身も♪

答えは
ヒラックスまで

ヒラックス犬山の最近

11月某日、人の少ない自然豊かな場所に行きたくなり、奥多摩にある【鳩ノ巣溪谷】に行ってきました。エメラルドグリーンに輝く水面がとても綺麗で癒されました💎

ただその一方で足場の悪い道に下半身の疲労が...平地はまだ良いのですが、段差が堪えるお年頃...その日の夕方から足ではなくお尻が筋肉痛になってしまい、しつこいようですが運動不足を痛感いたしました🦋

(してないですが)子育てが終わり自由な時間を持てるようになった今、綺麗な景色を自分の目で見たいと思うようになり【30秒のももあげ】を【毎日】やっていきたいと思います！(宣言)



😊ちなみに【初心者向け】で
難易度は【☆☆☆】でした😊

1日1回30秒のももあげ

- ①1日1回30秒
- ②壁に背中をつけ寄りかかる
- ③ももをあげたところで1秒止める

1回30秒は根性論にならないギリギリのラインとのこと。キツすぎて途中でやめてしまうよりは、ハードルの低い運動でも長く続ける方がずっと効果的だそうです。

1 立つ

壁に寄りかかって立ちます。
頭、肩、腰を壁につけます。
両手の手のひらを壁につけて、
体を安定させます。
壁から
10〜15cmくらい前に出します。



2

ももを上げる

ももを、できるだけ
高く上げます。
つま先は下向きにします。
上げたところで、
1秒止めます。



「30秒間」で
左右のももを上げ下げします

(出所:『30秒で体力がつく スゴいもも上げ』より)

※地域密着型なので、ご利用者様もご家族様も安心してお通い頂けます🎵

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967