



教えてくれたのは
長野 茂先生

フィットネス研究所代表。「日常ながら運動」の創始者として指導・普及を行っている。

「ながら筋トレ」で筋力UP!

日常生活にちょっとした動きをプラスするだけで、筋トレの効果が得られます!
もっとカッコいい体、健康な体を目指して、ながらトレーニングを始めましょう。

外出時やオフィスで *Working*

信号待ちで

かばん上げ下げ

背すじを伸ばして立つ。かばんを持つ腕を後ろにゆっくりねじりながら上げ、ゆっくり戻す。これを信号待ちの間、左右各10回行う。



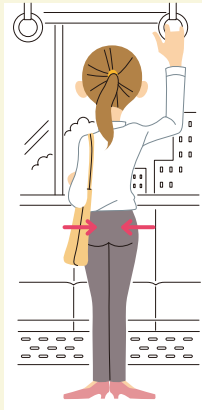
ここに効く

肩・腕

電車で

お尻ギュ〜絞り

つり革を握り、両足のかかとをつけ、つま先を開く。ふくらはぎ・ひざ・内ももをぴったりつけて力を込め、お尻を中央に引き寄せて10秒キープ。これを5回行う。



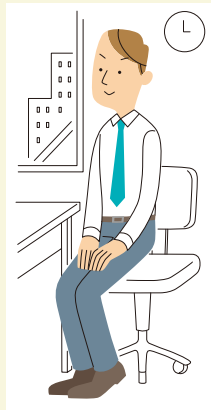
ここに効く

お尻・脚

デスクで

上体まっすぐ立ち

いすに浅く座り、両足を軽く引いてひざに手をのせる。背すじを伸ばし、上体をなるべく前傾させずにゆっくり立ち上がる。座るときも同様に。立ち座りの度に行う。



ここに効く

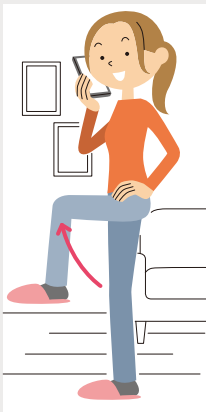
太もも・お尻

おうちでスキマ時間に *Home time*

電話中に

ひざ上げウォーク

両足を肩幅に開き、背すじを伸ばす。上体をまっすぐにキープしたまま、ひざを左右交互にできるだけ高く上げる。1秒1回のテンポで、片脚30回ずつ行う。



ここに効く

お腹・太もも

トイレで

静止スクワット

洋式トイレに座り、両足を手前に引いてひざに手をのせる。その姿勢から、お尻を軽く浮かせて10秒キープ。トイレに入る度に行う。



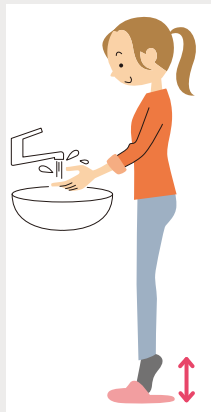
ここに効く

太もも・お尻

手洗い中に

かかとアップダウン

両足を軽く開いて背すじを伸ばし、かかとを1秒1回のテンポで上げ下げする。ひざが曲がらないよう注意して。30回行う。



ここに効く

ふくらはぎ

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします!



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設