

NISSAN CARD INFORMATION 2020 11

日産カードインフォメーション

株式会社 日産フィナンシャルサービス
千葉市美浜区中瀬2-6-1 WBGマリブウエスト

VISA 日産カードVisa/NISMO CARDのサービス

Mastercard 日産カードMastercardのサービス

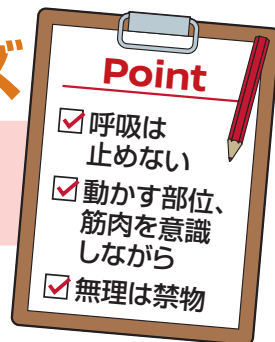
H 日産カード(ハイスカード)のサービス

お知らせ 現在の社会情勢を鑑み、「日本各地のオススメドライブコース」の内容を変更して掲載しております。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

日産カードでおトク!
富士急ハイランド特別感謝デー

詳しくはP2まで

シリーズ企画 暮らしをもっと充実させよう! Vol.4「健康づくり」 毎日続けよう! リビングでエクササイズ



最 近、体を動かしていますか? 外出する機会が減ってしまったり、リモートワークの導入などで、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は、気軽に自宅で行え、体も心もリフレッシュできるエクササイズを紹介します。

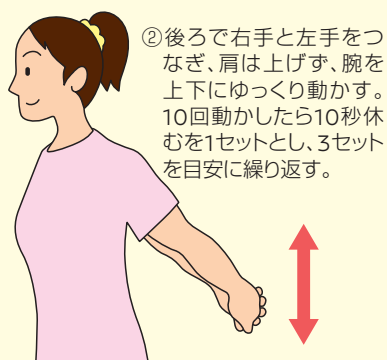
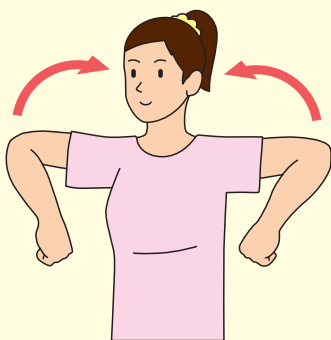
体が重い、関節が動かしにくいなど、運動不足は体調不良の原因につながってしまうことがあります。同じ姿勢を取り続けてしまったと気が付いた際には気分転換も兼ねて体を動かしてみましょう。毎日、短時間の1エクササイズを続けてみてください。

*エクササイズはご自身の体力・体調に合わせて無理のない範囲で、自己責任で行ってください。

1 PC疲れをほぐすストレッチ

肩、肩甲骨、腕を動かして肩・背中周りをほぐしましょう。

①手は軽く握る。円を描くように肘をまわす。



②後ろで右手と左手をつなぎ、肩は上げず、腕を上下にゆっくり動かす。10回動かしたら10秒休むを1セットとし、3セットを目安に繰り返す。

2 TVを観ながらでもできるエクササイズ

座ったままで、腹筋・大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)を鍛えましょう。

①腹筋を意識して両足を揃え、お尻の高さまで上げ20~30秒キープ。



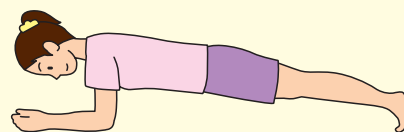
②足の位置はそのまま、膝を曲げ伸ばしする。10回を1セットとし、3セットを目安に繰り返す。



3 より運動不足解消を実感できるエクササイズ

インナーマッスルを刺激します。余裕がある方のみ、次のステップに進みましょう。

①肘をついた腕立て伏せの姿勢をとる。その姿勢を保ったまま、10~20秒キープを目安に3セット行う。



●余裕がある方は

①の姿勢から膝をつき、右手と左足を上げる。10~20秒キープを目安に3セット行う。左右を替えて同セット行う。

*無理をしない範囲で、痛みや違和感が出たら中止してください。

