

元気ニコニコ体操

(職場体操)

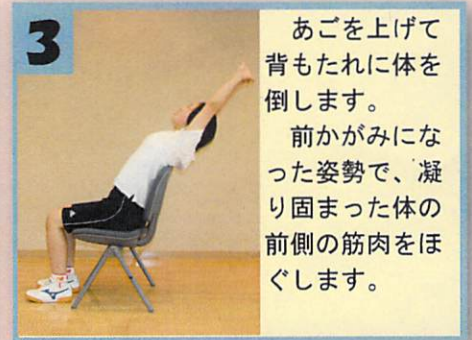
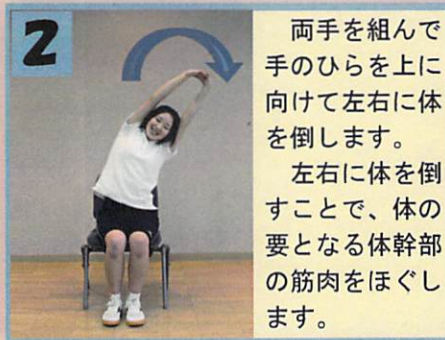
～インナーマッスル

トレーニング～

① ストレッチング：デスクワークで凝り固まった筋肉をほぐそう！

ポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 伸ばしている部位を意識しながら行いましょう。
- 自分が気持ち良いと感じる程度にゆっくり伸ばしましょう。



いっしょにやる まる～



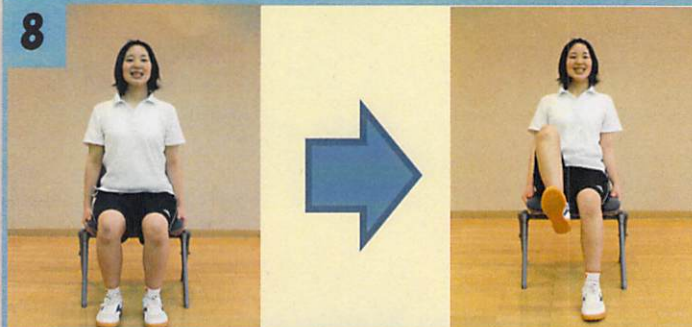
②筋カトレーニング：大腰筋（インナーマッスル）を鍛えてポッコリおなかを予防しよう！

だilyouきん

大腰筋とは？

- 内側からたるみを支え、おなか周りをスッキリさせます。
- 足を引き上げる際に動き、アンチエイジング、ロコモ予防としても効果的です。

8



イスの横を手でつかみ、背筋を伸ばして上体をやや後ろに倒します。

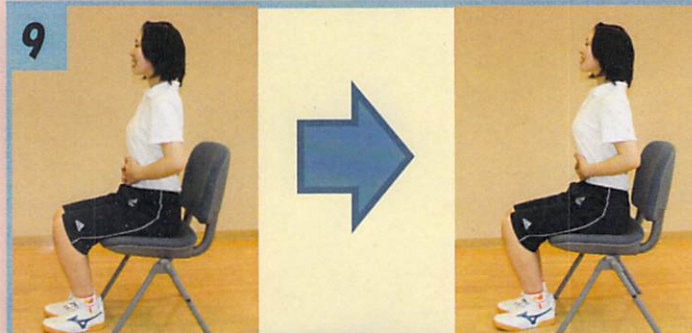
息を吐きながらおなかを引っ込めて、ひざを左右交互に胸に引きつけます。

（目安時間）

3秒でひざを引きつけ、3秒で戻す。

③腹圧トレーニング：腹圧を高め、引きしまったおなかをつくろう！

9



背筋を伸ばし、両手をおなかに当て、細いベルトをしめるイメージで、おへそをできるだけ中にしまします。

（目安時間）

呼吸をしながら、5秒キープ。

腹部のインナーマッスルを働かせることで、正しい姿勢がつけられ、腰痛予防に効果があります。

また、普段緩みやすいこの部位は、格好の脂肪のたまり場です。しっかり引きしめ、脂肪を撃退しましょう！

④クーリングダウン：午後の仕事に向けてリラックスしましょう！

10



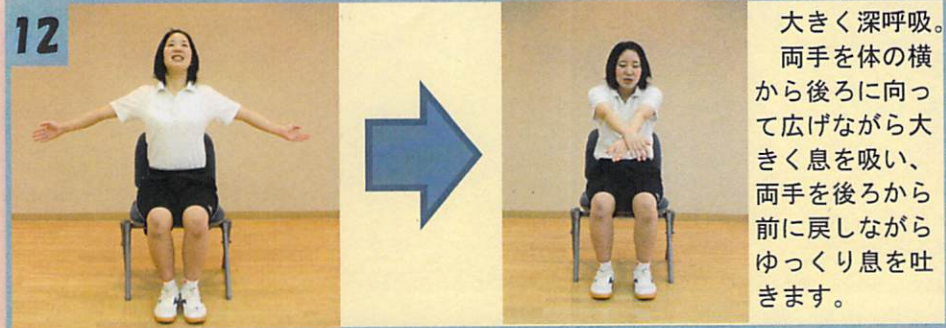
息を吸いながら両肩をできるだけ引き上げ、耳に近づけます。
力を抜いて両肩を一気にストンと落としましょう。

11



息を吐きながら頭の重みで、首をゆっくりと回します。
左右交互に気持ちの良いリズムで繰り返しましょう。

12



大きく深呼吸。
両手を体の横から後ろに向かって広げながら大きく息を吸い、両手を後ろからゆっくり息を吐きます。

おつかれさま まる～

