



デスクワーク疲れに！簡単イス座^ザップ イスに座ってリフレッシュ体操

イスに座ったままできる体操は、デスクワークや長時間の座り仕事で凝り固まった筋肉をほぐし、ストレスを解消するのに役立ちます。また立って身体を動かすのが不安な方でも安心して行えます。身体をリフレッシュさせ、集中力や柔軟性の向上につなげましょう。



「フクスケ体操 Vol.1」ではその他の体操・ストレッチをご紹介します！▶



緊張した首周りをほぐす

正面を向き、姿勢を正す。頭を前に出したり戻したりします。

前後1セット
10回



悪い例



上下に動かすではなく
前に出してね！



ポイント

分かりにくい場合は
あごに手を沿えて
やってみましょう！



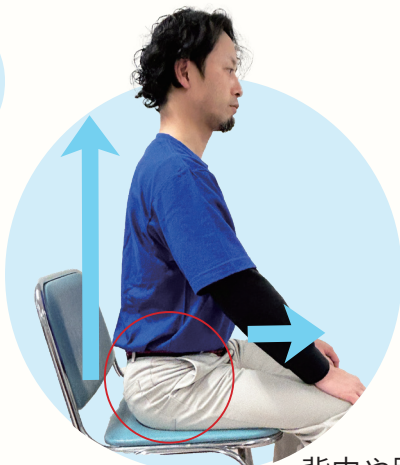
集中しすぎると
頭が画面に近づいて
姿勢が悪くなるよね



腰と背中^の筋肉をほぐす

イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばします。骨盤を後ろへ寝かしたり前へ起こしたりします。

寝かす、起こす
を1セット
10回



背中や腰より、おへそを前後に
動かすように意識してみましょう





肩・背中を伸ばす

頭の後ろで手を組みゆっくりイスの背もたれに身体を預け胸を開くように視線を天井へ向けます。

ゆっくり
深呼吸しながら
20秒



首が反りすぎ
ないようにね！



伸びて気持ちいい～

ポイント

組んでいる腕を横に倒すと胸が大きく開きます。



太もも裏を伸ばす

イスに浅く腰かけ、右足を前に出します。つま先を上にあげ姿勢を正したまま股関節を軸に上半身を前に倒します。(左も同様にやってみましょう)

左右
20秒



ポイント

つま先は上に向けます



ポイント

ひざ裏は伸ばします

悪い例



ポイント

背中や腰が丸まらないように意識しましょう！

イスを使うと姿勢が安定し、
転びにくいことがメリットです。
転んでしまう危険性がある方は
しっかりと安定したイスに座っていれば、
思い切って身体を動かせますね！

