

bd Do dance!

2015.10.14

『OFFICEで座りながらエクササイズ』

10月のテーマは「OFFICEでエクササイズ」です！
 今日「座り仕事の人向け」を中心に考えたエクササイズ。
 10月28日放送予定「立ち仕事の人向け」エクササイズ
 と、あとで合わせてみてください！



brilliant days
 AIR-G* FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on AIR
 Presentor: Kuniko KITAGAWA

1. 「ムズムズ」アクション!

椅子に座ったままで足がでしゃばり靴を脱いでやってみましょう。1で両足の5本の指を曲げて、床をつかむように力を入れます。2で曲げた指を戻し、逆に指と指の間をなげるようにします。これを交互に繰り返しましょう。最初はゆっくりとしたペースで、慣れてきたら早く動かして、曲げ伸ばしの間隔を短くしましょう。



2. 「肩こり予防」アクション!

椅子に座ったまま、右手の手のひらを左肩の上に乗せ、左手の手のひらを右肩の上に乗せまわす。両手を同時に上にあげるように力を入れ、それぞれ両手で肩が動かないように押さえまわす。5~8秒、力を入れて押し合い、同じくらい休ませます。それを繰り返します。首に力が入る程、強くしない、ご注意ください。此の力でも十分効果があります。



3. 「肘つき」アクション1!

腕の筋トレです。両肘を約90度に曲げて机につきましょ。初めは上半身をやや前傾させて、肘で机を押しします。腕の前側に力が入るのを意識して、5~8秒間筋トレです。同じくらい休んだら、また机を押し力を入れましょ! 2回繰り返したら、上半身の角度を前傾からやや後傾にしましょ。同じように肘で机を5~8秒押しましょ。今回は腕の後ろに力が入ると思ひましょ。これも2回繰り返しましょ。前と後ろを繰り返しましょ!



4. 「肘つき」アクション2!

肘から手首まで、全部机に置きます。今度は肘で机を押しではなく、置いた手を支えに胸を張るようにして、肩甲骨が背骨の方に寄るように肩まわりに力を入れます。5~8秒たったから同じくらい休んで、背中を丸くしたから、肩甲骨を背骨から離すように背中に力を入れましょ!

