



# おすすめエクササイズ ストレッチ & バランストレーニング

職場でも簡単にできるストレッチで体ほぐし

デスクワークが多い職場や、長時間動く作業が続くと、気づかないうちに体に負担をかけてしまっています。限られたスペースでも実践できる、効果的なストレッチをご紹介します。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 自分の歩幅、意識して歩いてますか？ 大きな歩幅で健康体質に！

皆さんは1日の目標「歩数」はありますか？1日8,000歩以上の運動で、からだは少しずつ健康に！5,000歩で現状維持、3,000歩以下で筋肉は衰え、腰痛や肩こり、体調不良の原因になってしまいます。日本人の歩幅は平均65~70cmで加齢と共に少しずつ減少。日頃から歩幅5cmUPを意識することで筋力・体力・基礎代謝は上がっていきます。いつもの歩きをエクササイズに♪意識して歩くことは大切です。

### 歩幅が縮むのはなぜ？

以下の3つの衰えが原因

筋力 柔軟性 バランス

### 歩幅UPを目指すために！

取組

- ひざとお尻の筋トレ
- 下半身のストレッチ
- 片脚バランス

Let's challenge!!

## 1. ひざ抱えバランス

ストレッチ&バランスの一石二鳥トレーニング。  
日々の積み重ねで自然に歩幅UP！



重心の位置は内側

からだ反る

からだ傾く

やり方

- 1 足は こぶし1つ分に開き、あごを軽く引いてスタンバイ。
- 2 からだが反ったり、傾かないように注意をしながら片脚を胸の高さへ引き上げる。(重心は母指球の辺り)
- 3 目線は正面に向け、呼吸を整えて10秒ストップ。
- 4 ゆっくりと足を下し 反対側もチャレンジ!(左右2セット)

効果

- ◆ 体幹・お尻の筋肉トレーニング(腹筋・背筋・中殿筋)
- ◆ 下半身のストレッチ(腸腰筋)

Let's challenge!!

## 2. ふくらはぎ&腸腰筋ケア

力を抜いてゆっくりとストレッチ。  
デスクワーク腰痛にも効果大の腸腰筋ケア！



重心を前へ

ふくらはぎ

腸腰筋

かかと上げる

NG!

腰反る

- 1 足は 肩幅に開き、あごを軽く引いてスタンバイ。
- 2 片方の脚を、大きく後ろに開く。
- 3 重心は両足の間を意識して10秒ストップ。(ふくらはぎストレッチ)
- 4 後ろのかかとを持ち上げて、重心を前の足に。(腸腰筋ストレッチ)

- ◆ ふくらはぎ・腸腰筋のストレッチ(下腿三頭筋、腸腰筋)
- ◆ お尻の筋肉トレーニング(中殿筋)