

# 姿勢の悪さを解消

デスクワーカーの

ながらトレ

猫背などでデスクワークをしていると疲れやすくなり、肩こりや腰痛などの要因に。座り姿勢の悪さは、立ち姿勢にも影響します。デスクワーク中にできる体幹のながらトレを習慣にして、姿勢の悪さを解消しましょう。

監修:フリーインストラクター 今井 真紀

強化したい体幹の筋肉

お腹にある  
腹横筋や  
腹直筋

背中にある  
脊柱起立筋

など

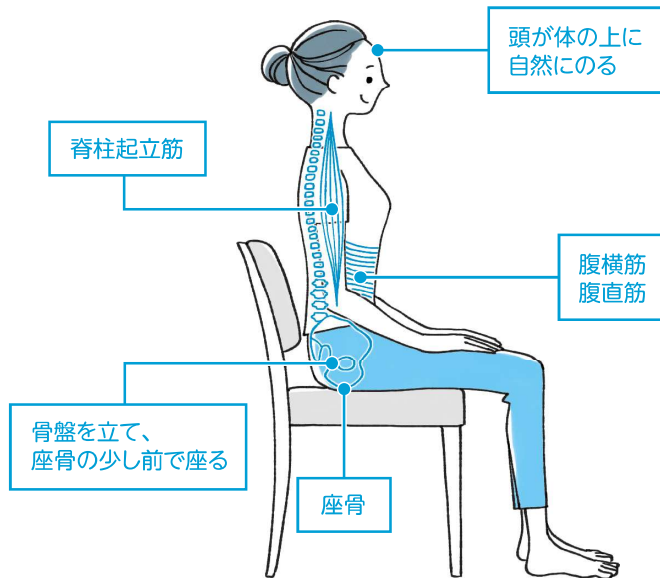
毎日、長時間座るからこそ

## 骨盤を立てて正しく座る

上半身をまっすぐ支える体幹の筋肉が鍛えられ、正しい座り姿勢が身につく。

① 骨盤を立てて座るのが、正しい座り方。まず、目印として座骨を探す。椅子に座って背筋を伸ばし、足裏を床につけ、体を前後に揺らす。いちばん座面にあたるところが座骨。

② 背筋を伸ばしたまま、いったん体を後ろに倒し、ゆっくり体を起こす。座骨を過ぎたところでスッと上半身が軽くなる。これが骨盤が立った正しい座り姿勢。姿勢が崩れてきたら、①②をくり返す。



デスクワーク中にこっそり

## ヒップフロート

おもに腹横筋や腹直筋が鍛えられ、体幹が強化できる。

① 椅子の座面の端を両手でしっかりと握る。背筋を伸ばしたまま、上半身をやや前に傾ける。

② お腹と腕に力を入れてお尻を座面から浮かせ、その状態で3秒静止する。これを5~10回くり返す。1日1~2セットを目安に行う。



## デスクワークのお悩みト

### 肩こり解消ストレッチ

ガンコな肩こりは動的ストレッチでしっかりほぐそう。

両手を軽く握り、ひじを肩より高く上げる。3秒かけてひじを後ろに大きく回し、肩甲骨を寄せたあと、ひじを下げて脱力。これを5回くり返す。

