

# どこでもHEPOP 筋トレコース

デスクワークでも鍛えられます！

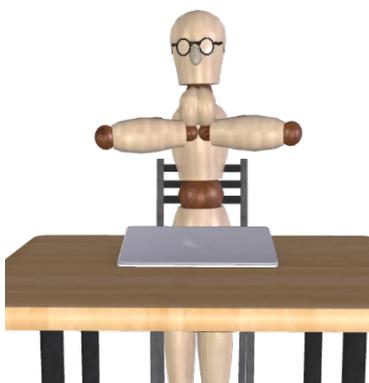
## 運動の注意点

1. 在宅勤務などで座り仕事の多い方向けの疲労改善・気分転換・筋力低下予防のための運動メニューです。
2. デスクワークの合間に、1~2時間おきにいずれかのコースを選び、5~10分程度行ってください。
3. 関節や内臓に疾患をお持ちの方は事前にかかりつけ医に相談してから行ってください。運動により痛みが生じた場合は中止してください。
4. 運動時は息を止めず自然な呼吸を心がけましょう。音楽を聴きながらリズムに合わせて行うのもおすすめです。

### プレスハンド

15秒  
3回

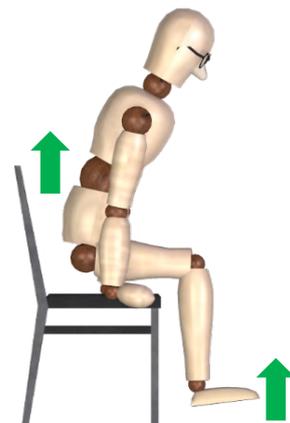
- 胸の前で両手を合わせ、ギュッと両手を押し付けます
- 両手が一直線になるようにして、胸を張って行いましょう



### プッシュアップ

10回  
2セット

- 椅子に座った状態から椅子の端または肘おきをもちます
- 肘を伸ばしてお尻と足を浮かせましょう



### クラウチングキープ

20秒  
3回

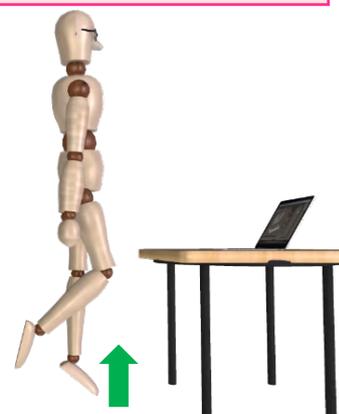
- 椅子から少しお尻を離して（5~15cm程度）、その姿勢を保ちましょう



### フラミンゴダンス

左右  
20回

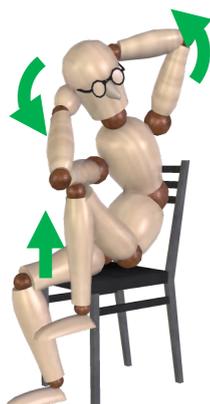
- 片足で立ちます
- ふくらはぎを意識し、かかとをゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう
- バランスが取りづらい時はデスクや椅子を持ちましょう。



### ツイストモーション

左右  
10回

- 両手を頭の後ろで組みます
- 一方の腿を持ち上げ、膝と反対の肘をくっつけるように体をひねります
- リズムをとったり、好きな曲に合わせてテンポよく！



### エアークバイク

15秒  
3回

- 背もたれにもたれないように椅子に座ります（きつい場合はもたれながらも構いません）
- 両腿を同時に持ち上げて、自転車をこぐように交互に足を屈伸させましょう

