

WHOも推奨!
move more,
sit less!



たくさん動いて、 座位時間を減らそう!



世界保健機関(WHO)より、身体活動量の低下と座りがちな生活スタイルは、心身の健康や生活の質に悪影響を及ぼす可能性があるとして報告されています。どの年齢層でも、可能な限り活動的に過ごし、長時間の座りすぎを分断することを推奨しています。活動時間を増やすことは、いわゆる運動やスポーツである必要はありません。

Beatfitの人気プログラムを取り入れた職場や自宅で身体活動量を維持できる簡単なエクササイズを紹介しています。

Vol.15

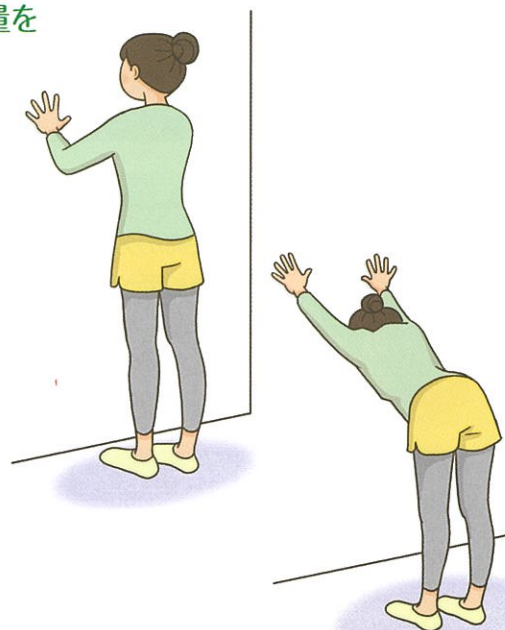
背中伸ばし

～Beatfit KOTONE先生の「[森の中で]超集中!作業用BGM」より～

このプログラムは、25分の集中タイム(BGM演奏)と5分の休憩ストレッチタイムを交互に実施する「ポモドーロテクニック」[※]が実践できるクラスです。腰から背中、そして脇の下から腕にかけてついている広背筋を伸ばすストレッチです。気持ち良く伸びを感じてください。

※ポモドーロテクニックとは集中と休憩(ストレッチ)を繰り返すことで集中力を高め、タスクの生産性を上げる効果をねらう時間管理術です。

- 1 壁から少し離れた位置で、足を腰幅に開いて立ちます。
- 2 胸と同じくらいの高さで、壁(机や椅子など)に両手をつけます。
- 3 後ろに大きく一歩下がり、腰から上体を倒し、背中と膝裏を伸ばします。
- 4 この時、上体が床と平行になるくらいまで倒します。



座りすぎ防止を意識して、立ち上がって行ってみましょう! デスクワークやリモートワークの際には是非聴いてみてください。

Beatfit

利用対象 社員

Beatfitはヨガ、筋トレ、マインドフルネスなど12ジャンル900以上のクラスがあり、好きな場所・時間で無制限に受講できるフィットネスアプリです。役職員は無料でお楽しみ頂けます!



おうちトレーニング
仕事後や休日に本格的な運動を



**起床から就寝まで
毎日の生活の中に
フィットネスを**

おやすみ瞑想
ぐっすり眠れる癒しの時間



寝起きヨガ
すっきり1日をスタート



3分ストレッチ
隙間時間にリフレッシュ



通勤ウォーク
通勤が楽しい運動に

利用開始まで3STEP

STEP 1

右のQRコードを読み込んでアプリをダウンロード



STEP 2

アプリを起動して「アカウントをお持ちの方・法人や提携ジムの方」のボタンをタップ



STEP 3

社用メールアドレスとパスワード「daiwabeatfit」を入力してメールアドレスでログイン

