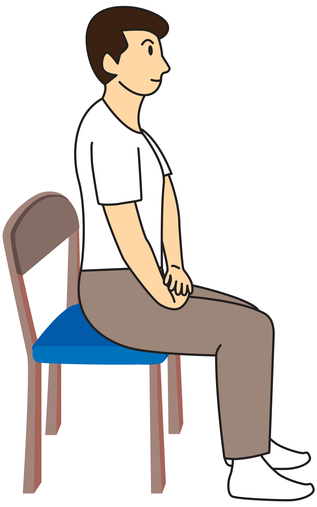
デスクワーク中にできる
ながら運動
腕押しひざ上げ

太もも、腰、お腹、腕、胸といった
全身の筋肉を同時に鍛えることが
出来る運動です。
左右交互に5秒×10回行いましょう。

鍛えられる部位	セット数
太もも、腰、お腹 腕、胸	5秒×10回

1 イスに浅く座って、
右太ももの真ん中に両手を置く。
お腹を凹ませて力を込める。



2 右ひざを上げようと力をこめ、
両手は逆にそのひざを
下に押し付けるようにする。
逆足も同様に行い、
左右交互に５秒 ×10 回行う。

※足は床から離した方が付け根から持ち上げることになり、
負荷が大きくなるため効果がアップします。

監修:シダックス・カルチャーワークス
シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1505