日常のながら運動でスッキリ！

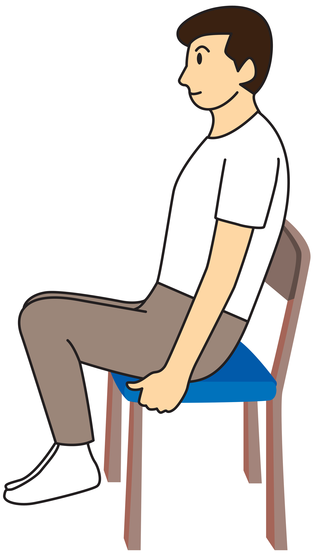
イスに座って足浮かし

デスクワークの合間に、
さりげなく腹筋運動をしてみませんか。
下腹部のぽっこりしたお腹に効果的な
エクササイズです。
足を上げた時に腰を反らせると、
腰痛の原因になるので、
少し背中を丸めるようにしましょう。

鍛えられる部位	秒数
下腹部	足を浮かして8秒キープ 4秒かけて戻す

❶
イスに浅く座り、
イスとデスクの間を少し空けます。
背中を少し丸めてあごを引き、
両手はイスのサイドか机の上に置きます。

❷
お腹に力をこめて
両足を少し浮かし、
そのまま8秒保ち、
4秒かけてゆっくり戻します。



レベルアップ法

余裕のある方は、
足を組んだ状態で行ってみましょう。

監修：CULTURE WORKS
シダックス栄養士会　ヘルシーメモ　No.1407