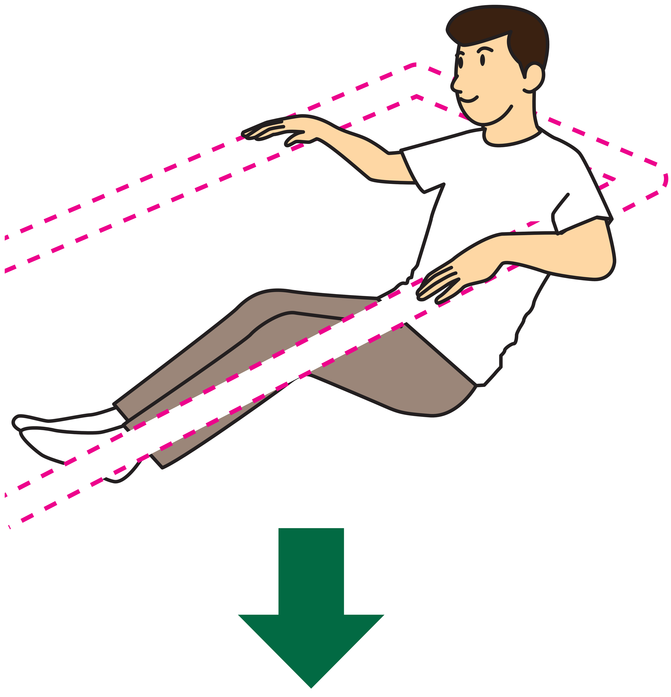
# 日常のながら運動でスッキリ！
# ～お風呂でV字腹筋～

お風呂は血液やリンパの流れをよくするほか、
浮力によって体重が軽減され、体が動かしやすくなります。

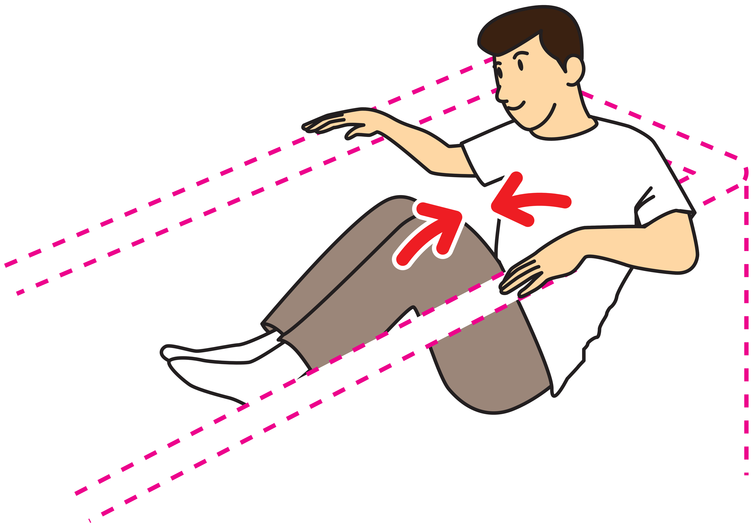
注意）熱すぎるお湯の中での運動は控えましょう。

| 鍛えられる部位 | 回数 |
| --- | --- |
| 太もも、お腹 | 15回×3セット |

1 お風呂でバスタブに浸かり、膝を曲げます。
お尻を支点にして
バスタブの左右の縁に手をかけて膝を立て、
上体は後ろに倒して身体でV字を作ります。



2 その姿勢から両膝をゆっくり胸に引き寄せ、
お腹に力が入っていることを確認したら、
ゆっくり両足を伸ばし、もとの位置に戻ります。
これを15回、3セット程度行います。



シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1412