ながら運動で体脂肪を撃退！
～内転筋トレーニング～

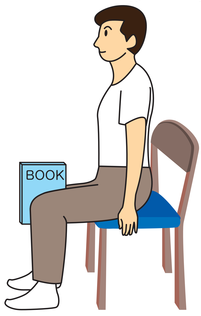
デスクワーク中にできる、ながら運動をご紹介します。

内転筋を鍛えることで、足がすっきり見えます!!

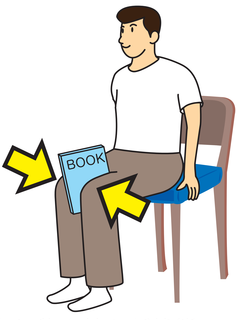
痛みが出た場合、中止してください。

その1

鍛えられる部位	回数
内転筋	5秒×10回×2セット



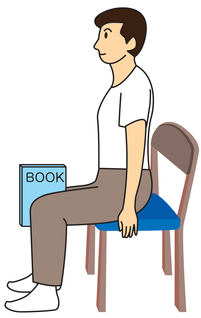
・まず、座った状態で
内ももの間に物を挟みます。
挟むものは本やペンなど 何でも大丈夫です。



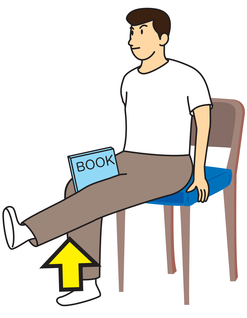
・内ももに物を挟んだ状態で
5秒間さらに力を入れて挟みます。
5秒たったら力を抜きます。
この時に、物を落とさないように
注意しましょう！
5秒×10回×2セット

その2

鍛えられる部位	回数
内転筋	10回×2セット



・まず、座った状態で
内ももの間に物を挟みます。
挟むものは本やペンなど 何でも大丈夫です。



・内ももに物を挟んだ状態で、
片足を交互に上げていきます。
10回×2セット

シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1502