

デスクでお腹ひきしめ

片足ver



両足ver



①デスクに手を置き、上体を安定させて
両脚または片脚ずつ上げて…

②方法は2種類
5~10秒キープ or 5~10回アップダウン

どちらの方法もおすすめ！
その時の気分でチョイス！

お腹の引き締め、腹筋強化による
腰痛予防に効果的！



すきま時間に筋トレ！



ち～とばつか動効果 (うごこうか)