

通勤・通学、お出かけついでの“ながら”エクササイズ 電車編 立位①

体幹キープ・揺れに耐える

吊り革や手すりに軽くつかまり、背筋を伸ばして立ちましょう。電車が揺れた時に腹筋やお尻に力を入れて姿勢を保ちます。

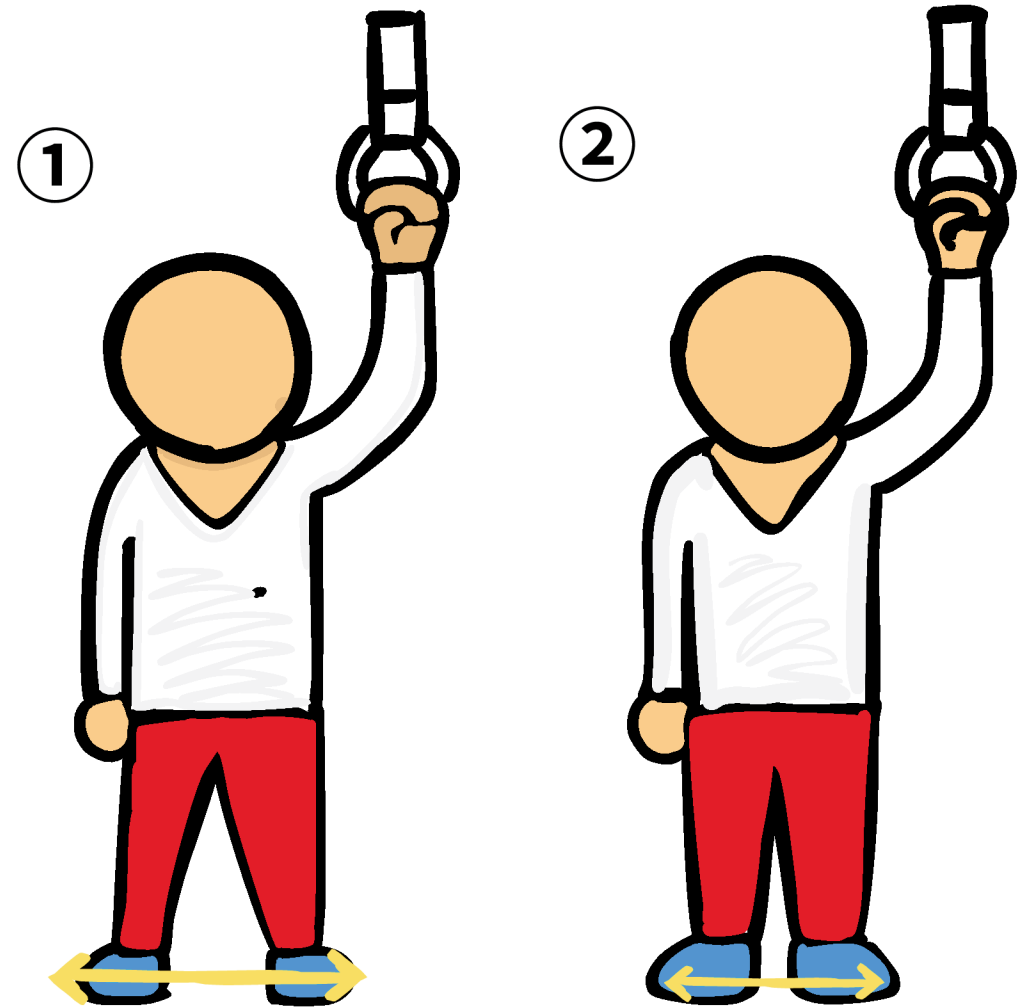
安全第一✓

周囲に迷惑がかからないよう、
また転倒しないよう、

無理な姿勢は取らないこと

まずは足を肩幅くらいに広げてスタート。

『次の駅まで』や20～30秒間など、
自分で目標を決めてみましょう！



腹筋や大臀筋に効果的