

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④

ドローイングとヒップアップ

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。

息を吐きながらお腹を限界まで
へこませます。

15秒間キープしましょう(ドローイング)。
絶対に息は止めないようにしてください。

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！

電車の揺れなど
注意しましょう。

まずは足を肩幅くらいに広げてスタート。

内腿を締めて
同時にお尻を閉めるように力を入れて
5秒キープします(ヒップアップ)。
絶対に息は止めないようにしてください。

