通勤・通学、お出かけついでの“ながら”エクササイズ 電車編 座位①

ドローイン(腹部引き締め)

背筋を伸ばしてあごを引いて座ります。 背もたれからは離れましょう。 息を吐きながらお腹を限界までへこませます。 お腹を膨らませず、15秒間キープしましょう。 絶対に息は止めないようにしてください。

安全第一

隣や前など、近くに人がいるところでは控えましょう。

無理をせず、必ず出来る範囲から始めてください。

きれいな姿勢を意識して座りましょう(真上へ吊り上げられているイメージ)。

①

背もたれから 背中を離します。

息を止めずにおなかをへこませたまま、キープしましょう。



腹筋や姿勢維持に効果的