

実は今、
仕事しながら
筋トレ中。



勤
トレ

きんとれ

ポイント!!



少し浮かせるだけで
OK!!

デスク下の「片足浮かし」で
腹筋をしぼる!

座ったまま片足を浮かせて、

そのまま15秒キープ。

反対側も同様に行いましょう。

自然と背筋がピンと伸びますし、

下腹部の筋肉に

適度な負荷を与えます。



全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ

