

健康教室

座りながらできる内もものトレーニングを紹介します。
手軽にできるので、隙間時間に是非やってみてください！

●内ももトレーニング●

- ① 椅子に浅く座る
- ② 膝をくっつける
- ③ 5分間その姿勢を保つ

※ さらに強度を上げたい時は

本など重さのあるものを挟む

ミライ先生



《本バージョン》



《タオルバージョン》



☆効果☆

太ももを鍛えることによって
セルライトなどができにくくなります!!

★ポイント★

- ・内ももが固く、温かくなってきたらOK
- ・タオルやマフラーなど柔らかいものでもOK
- ・くるぶしもくっつけると力が入りやすい