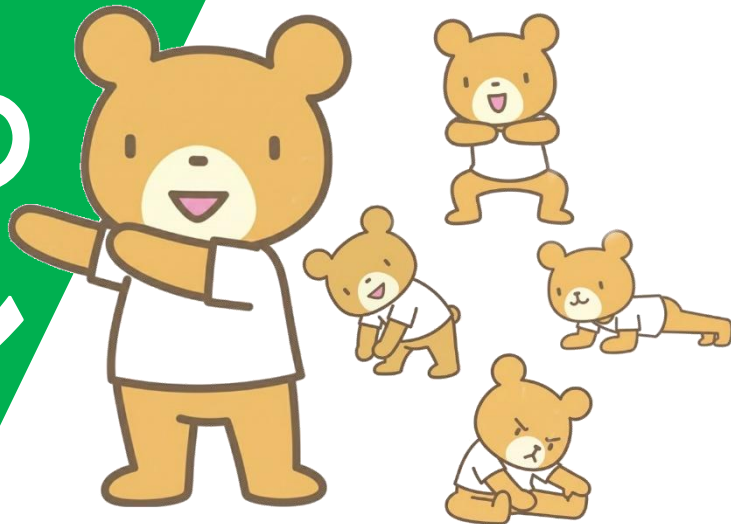


ほんの少しの行動でカラダが変わるぞ！

普段の生活にとりいれよう！

# ちょちょいの ちょいトレ

## ダイエット編



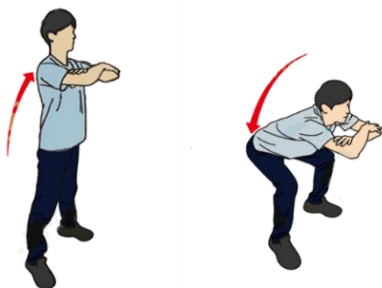
### ①座り仕事中のちょいトレ【ランチが終わったら わき腹ツイスト】



**効果** ウエストのくびれづくり、姿勢改善

- ① 椅子に深く座り、頭の後ろで手を組みます。
- ② 右肘と左膝がつくように体をひねります。反対側も同じように行います。
- ③ 左右交互に5~10回行いましょう。

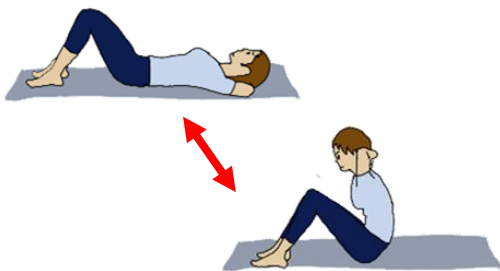
### ②立ち仕事中のちょいトレ【効果抜群！自重トレーニングの王様 スクワット】



**効果** 筋力アップ、基礎代謝の向上

- ① 脚は肩幅に開き立ちます。(腕は組んでも、前に伸ばしてもOK)
- ② 膝がつま先より前に出ないように注意しながら腰を落とします。
- ③ 繰り返えし、5~10回行いましょう。

### ③寝る前、テレビを見ながらのちょいトレ【本気でお腹を凹ませよう 上体おこし】



**効果** 体形改善、内臓脂肪の減少

- ① 仰向けになって、膝を立てます。
- ② 頭の後ろで手を組んで(胸の前でクロスでもOK)息を吐きながら、上体を起こします。
- ③ ゆっくり元の位置に戻し、5~20回行いましょう。(脚を固定してもOK)

※注意点:ご自身の体調に合わせて実施してください。痛みを感じたらすぐに中止して、無理をしないようにしましょう。

健保のLINE公式アカウント  
シャープ健保de健康エール

あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載♪

「知りたい」が  
すぐ見つかる！

友だち登録はコチラから→



今すぐLINEで  
友だち追加！

