

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち  
時間

仕事  
の合間

に

## 座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

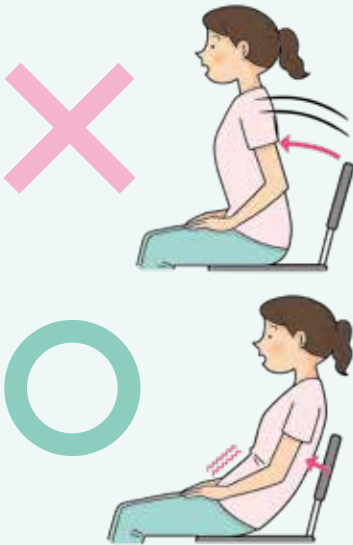
健康運動指導士  
NPO法人 日本健康運動指導士会  
副会長 黒田 恵美子



### ポイント

#### 勢いよく体を起こさない!

体を勢いよく起こすと、下腹に負荷がかかりません。背もたれから起きるときは、静かに、少しだけ背中を離すことを意識して、下腹の負荷を感じながら行いましょう。



# 下腹ぽっこりを改善! 起き上がりエクササイズ

1回  
5~10セットを

1日

1回程度

足を肩幅に開いてイスに浅く腰かけたら、両手をももの上に乗せて、背もたれにもたれかかります。



息をふーっと吐きながら、背もたれから2~3cmくらい体を起こします。7秒ほどキープしたら、息を吸いながら元の姿勢に戻ります。

2



### 効果

- 腹直筋や腹横筋を刺激して、下腹を引き締める効果があります。
- 体幹の筋肉を強くすることで、腰痛予防の効果も期待できます。

動画も  
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

