



10AM

買い物帰りにベンチでちょっとひと休み。

パースならではの！

公共施設に設置されているベンチで一息

ベンチを使ったエクササイズです。パースの公共施設には一息つけるベンチが数多く設置されているので、買い物などに疲れた時や友だちとの待ち合わせなど、ベンチに座っている時にやってみましょう。

レッグ・レイズ

足を肩幅程度に開いて座り、ももを片足ずつ引き上げるエクササイズです。

一度に行う
エクササイズの目安

左右 10 秒 × 1 セット で 1 日 3 セット

ここに効く

下腹部・足の付け根

1



あごを引いて背筋を伸ばし、お腹を引き締めます。

イスに浅く座り、両足を肩幅に開きます。つま先は、正面へ向けます。そして、両手は太ももの付け根辺りに置きます。

2



なるべくひざを高く上げましょう。

POINT /

呼吸を止めないようにしましょう。

片足を浮かせた状態で 10 秒間キープして、元に戻します。反対側の足も同じようにします。

NG X

気をつけよう！

前かがみにならないようにします。



NG X



上体を反らせすぎないようにします。