



6PM

実家のお母さんと長電話。会話が弾む！

パースならではの！

## 日本に住む家族や友人と長電話

離れて暮らしている日本の家族や友人たちに、近状報告を電話で話している間にできるエクササイズです。ベッドの上で寝転がりながら行なえます。

## エア・チャリ

寝転がったまま行きます。背中をベッドにくっつけて、足を交互に伸縮させます。

一度に行う  
エクササイズの数

10回×1セットで1日3セット

ここに効く

腹部（腹筋）

1



ベッドの上などの平らな場所に仰向けで寝ます。両足をピッタリくっつけて持ち上げ、両ひざを曲げます。



持ち上げた両足のふくらはぎ部分が、ベッドと平行になるようにします。そして、曲げた両ひざの角度は約90度になるようにします。

2



POINT /  
ベッドから首が上がらないようにします。

片方のひざをまっすぐに伸ばし、元の位置に戻します。そして、反対側も同様に行います。自転車をこぐように片足ずつ交互に伸ばすイメージです。



伸ばしている片方の足は、ベッドにつかないように、少し浮かしたままにします。そして、つま先が上を向くようにして、足首の角度が90度になるようにしましょう。

気をつけよう！



足を伸ばす際には、足首がまっすぐにならないようにします。