



7PM

ふかふかソファでテレビを観るのがお気に入り！

インナーサイ・アップ

ひざの間にペットボトルなどを挟んで太ももの内側に力を入れます。

パースならではの！

ソファに座ってテレビや団楽の時間を過ごす

リビングには畳ではなく、ソファや椅子。そのソファや椅子に座っている時間を利用して、ペットボトルやクッションなどを使ったエクササイズにチャレンジしてみましょう。

一度に行う
エクササイズの数

30秒×1セットで1日3セット

ここに効く

太ももの内側

1

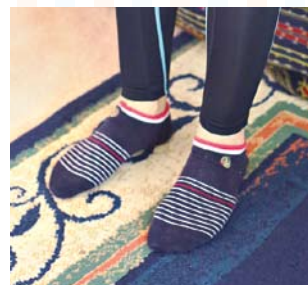


ソファに浅く座り、足は少し開き、つま先は正面を向くようにします。そして、背筋はしっかり伸ばします。

2



ひざにペットボトルやクッションを挟み、挟んだものが落ちないように、太ももの内側に力を入れます。



ペットボトルなどを挟んだ足は内股にならないようにします。

POINT /

かかとを床につけたまま行います。

気を付けよう！



ペットボトルなどは、できるだけひざに近い場所で挟みます。

今特集では"まいにち"楽しく続けられる"かんたん"エクササイズを全14種類紹介しました。ちょっとした合間に、ぜひ、挑戦してみてください。

——パースエクスプレス編集部より