

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

体を斜めにせず お尻を上げる

お尻を上げるときは体を斜めにせず、おへそに力をいれて体幹が左右にブレないように意識しましょう。

×



○



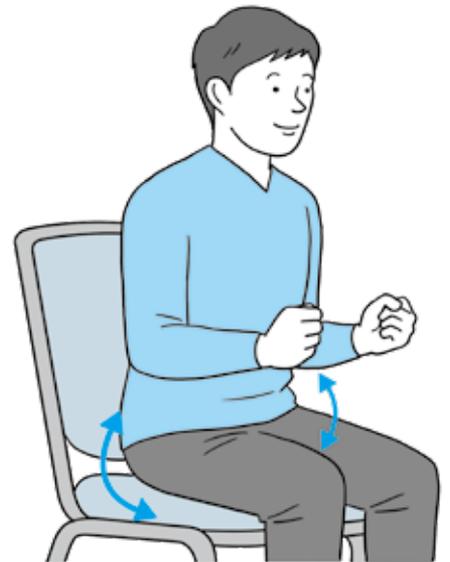
ゆるんだ体幹を引き締める！ お尻歩みエクササイズ

3~5往復を

1日

1回程度

イスに深く腰かけ、足を床につけます。軽くひじを曲げ、左右のお尻を交互に上げ下げします。



効果

- 下腹の筋肉を刺激して、ウエストや体幹を引き締める効果があります。
- だいでんきん大臀筋（お尻の筋肉）の引き締めや、下半身のむくみを解消する効果もあります。

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。



2
8歩でイスの先端までお尻で歩くように進み、8歩で元に戻ります。難しい人はそのままの位置で行いましょう。