

「内臓脂肪を減らす」運動方法



① サイドステップ

1. 横（左右）にはずむ
2. 真ん中で止まる
3. 慣れてきたら膝を深く曲げる

■ 目標：10回×3セット

①



②



③



② バランス

1. 両足を肩幅に開く
・目線は前に、つま先は外側
 2. 両腕を上げる
 3. 片足を上げる
 4. 両腕を下げ、上げている膝を押す
 5. からだの後ろでつま先を持つ
- ※片足ずつ交互にやってみましょう

■ 目標：3秒ずつキープ

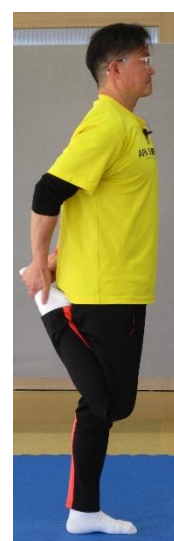
①



②



③



③ すもうスクワット

1. 両足を広めに開く
・つま先と膝を斜めに同じ方向に
2. 両手を左右に開く
3. ゆっくり起き上がる
4. 手のひらを頭の上で合わせる

■ 目標：10回×3セット

①



②



- この運動方法の動画は順次、町公式YouTubeで視聴できます。
- これまでの「立山町メタボ予防通信」は町ホームページからご覧いただけます。

「町公式YouTube」 「町ホームページ」
こちらのQRコードでアクセスできます⇒



<お問い合わせ先> 立山町保健センター
電話：463-0618（平日8:30~17:15）
住所：立山町前沢1169 元気交流ステーション3階

表面もご覧ください