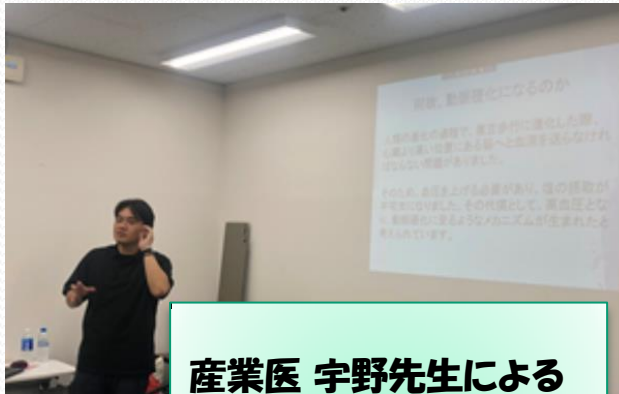




筋トレで身体をちんだみ！

日本トランスオーシャン航空 株式会社
Wellnessリーダー 友利まみ



産業医 宇野先生による
ミニ講話です。



実は、これ…ウォー
ミングアップです。



もっと、上にあげて～。
まだ20秒しかたっていないよー！



これでウォーミン
グアップ!?



これは、太ももの裏側に効く筋トレです。

椅子を使った腰を痛めない腹筋です。

先生は軽々♪



先生みたいに、わたしにできる…??

腕は広げず、脇をしめるようにします。



スクワットのコツは…
恥ずかしながら、お尻を思いっきり後ろにだす！
ことです。

腕立て伏せは、こうやって胸を全部つけます。



今までの腕立てとは全然違う！



みんな、ちんだみできたね～？
チャメッ！

