

暖かいコタツで動かず食べてばかりになると、
お腹の事が気になりませんか？

今回は食べ過ぎで気になるお腹の運動

“脚挙げ腹筋”を紹介します

1セット (10回)

出来る人は1日2回

脚挙げするだけ!



両脚がきつい方は片脚ずつがおすすめです



一般社団法人 菊池郡市医師会
菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)