

ながら運動

からはじめてみない？



通勤しながら
かかとアゲ

- 1 足を肩幅に開く
- 2 かかとを上げる
- 3 かかとを下げる
- 4 繰り返す

資料作りながら **腹式ブレス**

- 1 鼻からゆっくり吸い、
お腹を大きく膨らませる
- 2 口からゆっくり吐き、
お腹をへこませる



座りながら
おしりキープ



移動しながら
**合掌
ポーズ**



会議しながら **ひざプッシュ**

- 1 イスに座る
- 2 ひざを10秒間押し合う
- 3 これを10回3セット

