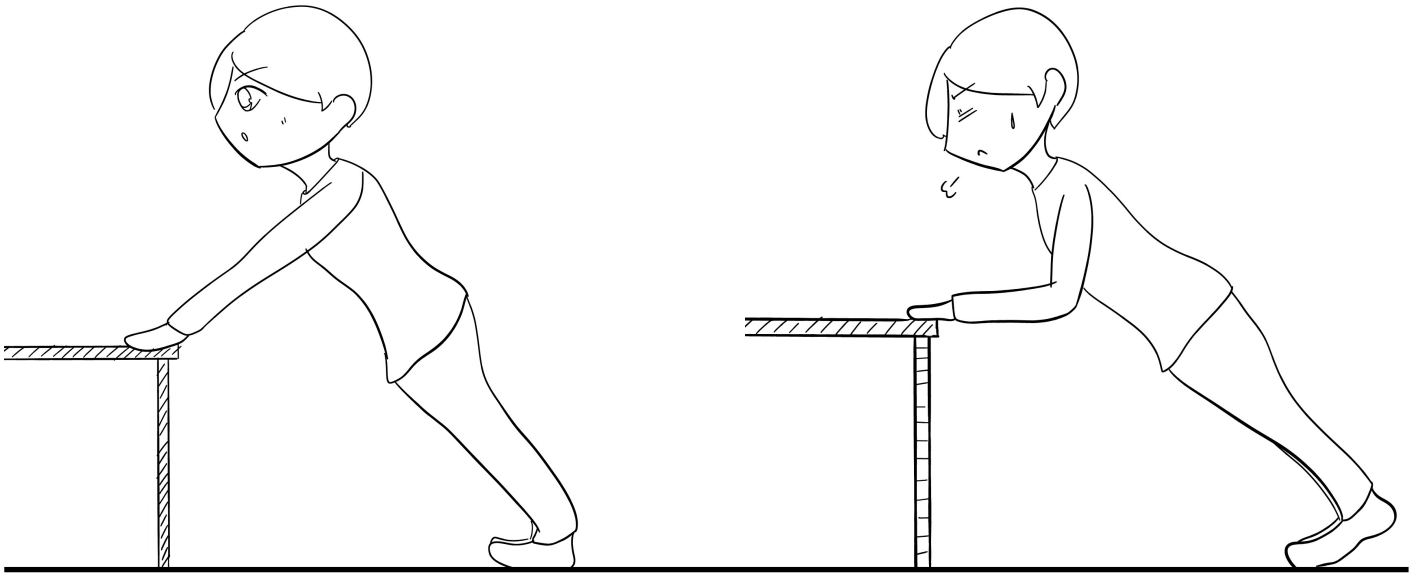


# 運動不足解消法2：カントン腕立て



## どこでもできる【カントン腕立て】のやり方

1. テーブルや洗面台に肩幅で手をつく
2. ゆっくりヒジを曲げ体を一直線にする
3. お尻をしめ、腹筋に力を入れて腕立て伏せする



つらいときは片足を前に出すと楽にできる

4. 10回行ったら休む
5. 1日3回を目安に行う