

コピー機の順番待ち・出力待ちの間に

踏み台昇降運動

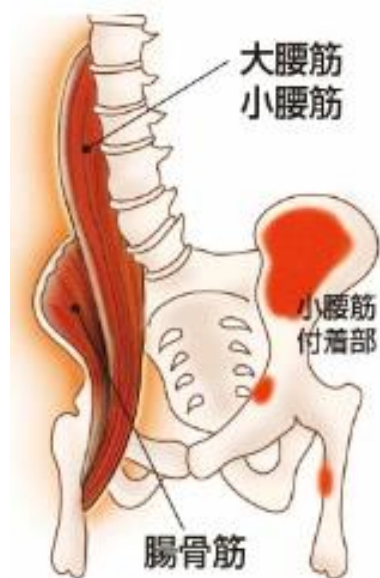
踏み台昇降運動をすると、普段の生活ではなかなか鍛えにくい『大腰筋』という筋肉が鍛えられます。

↓大腰筋を鍛えることで得られる効果

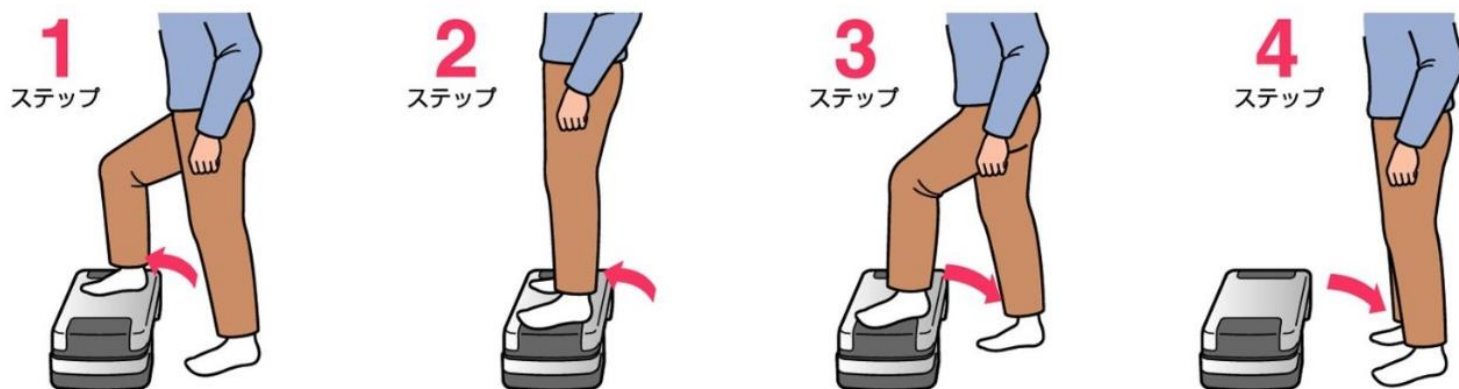
つまづきにくくなり足運びが楽に

下腹すっきり！骨盤周りを引き締める

背骨が引っ張られ、正しい姿勢に



簡単な運動で、長続きできる有酸素運動です！



靴のままでOK！
ご自由にお使いください



2022
健康経営優良法人
Health and productivity
北陸保全工業株式会社