## 전철 안에서 하는 운동

전철 안에서 서있을 때

왼쪽 다리를 오른 다리 뒤에 딱 붙이고, 5초 정도 힘을 주어 밀어 준다. 반대편도 같은 방법으로 실시한다. 서있을 때 항상 다리와, 배, 엉덩이에 힘을 주고 허리는 바로 세우고 서 있는다. 이렇게 해주면 당장 살이 빠지지는 않더라도 근육을 조여 주는 세이프 업 효과가 있으므로, 버릇처럼 실시해주면 좋다.

전철에 서서

오른쪽 다리를 뒤로 살짝 든다. 왼쪽 다리는 까치발로 서서 잠시 유지해 준다. 종아리에 세이프 업 효과가 있다. 전철에서 자리에 앉았다면 일단 자세를 바르게 하고, 엉덩이를 의자 끝에 붙이고 허리는 곧게 세운다. 그리고 무릎을 붙이고 앉는 습관을 기른다. 다리를 주먹이 들어갈 만큼만 벌리고 앉아서, 무릎에 힘을 주어 딱 붙이고 5초 정도 유지한다. 잠깐 쉬고 다시 반복한다.