

大きな筋肉を使うことで効率よく運動を行いましょう。

①スクワット

30Hz 30秒 Low



背筋はまっすぐ

足を肩幅に開いて
腰を落としてキープ

②ワイドスクワット

30Hz 30秒 Low



背筋はまっすぐ

つま先と膝は
同じ向きに

足を大きく開いて
腰を落としてキープ

③Vシットキープ

30Hz 30秒 Low



両膝を曲げて
お尻で座ってキープ

④片足バランス(左右)

30Hz 30秒 Low

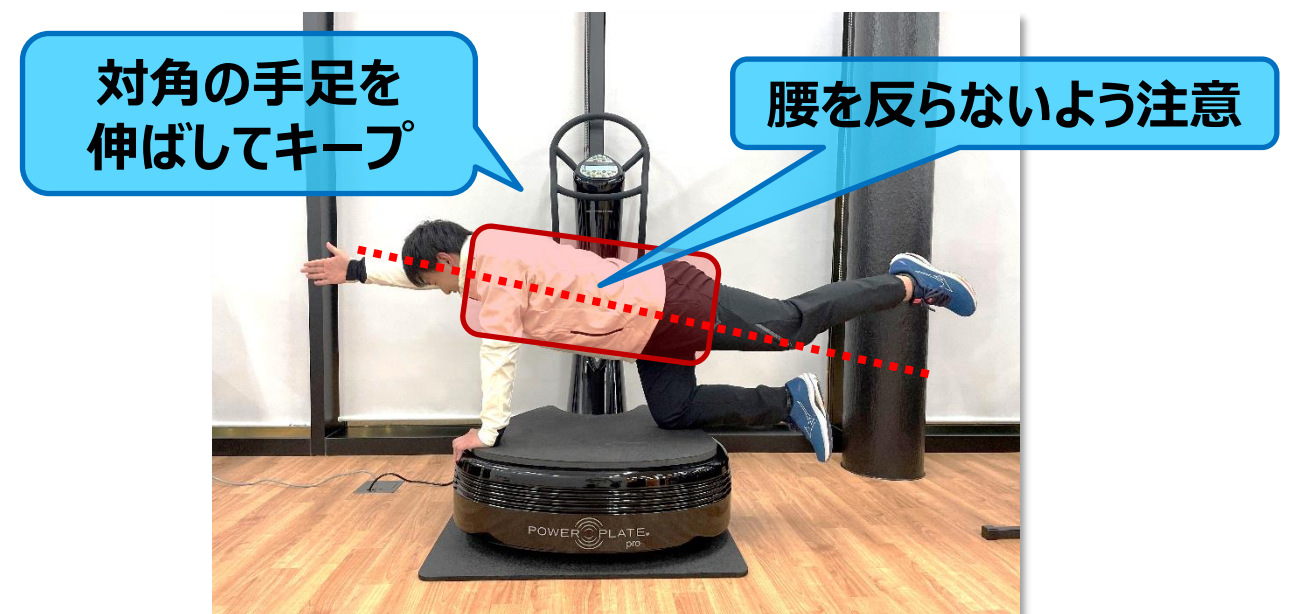


両手は腰に当て
片足立ちでキープ

軽く膝を曲げてもOK

⑤ダイアゴナルキープ(左右)

30Hz 30秒 Low



対角の手足を
伸ばしてキープ

腰を反らないよう注意