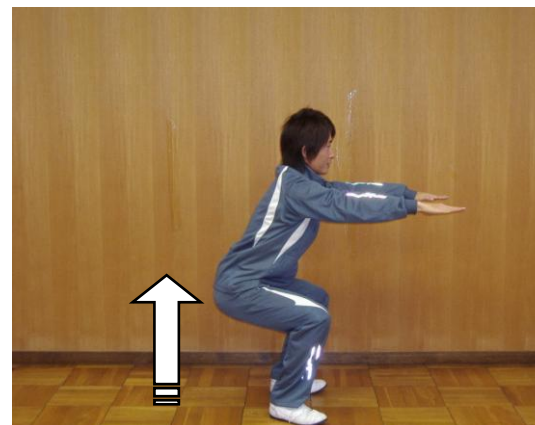
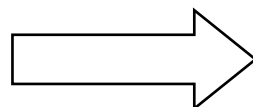
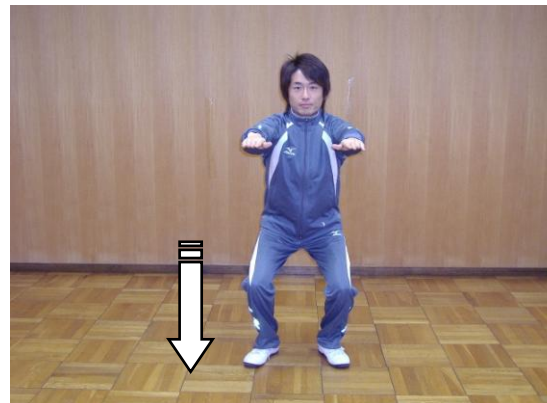
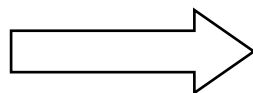


スクワット

(回数を目安10回~20回)



(ももとおしり)

- ①脚を肩幅より開き、ひざ・つま先は軽く外向きにする。
- ②両手は頭・胸・腰のどこに置いても構わない。
両手を前方に出すとバランスがとりやすくなる。

- ③背中を丸めないようにゆっくりとひざを曲げていく。
- ④曲げられるところまで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻していく。
*ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。