

筋力つけて 元気パワーアップ!

らくらくエクササイズ (7種目)

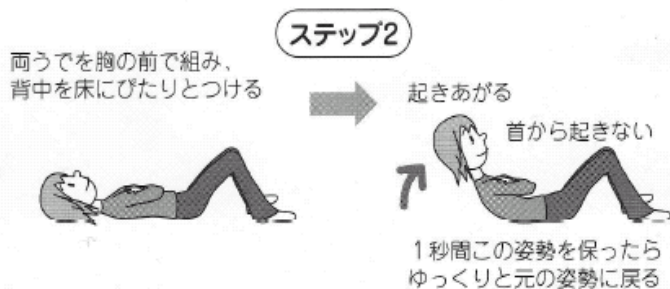
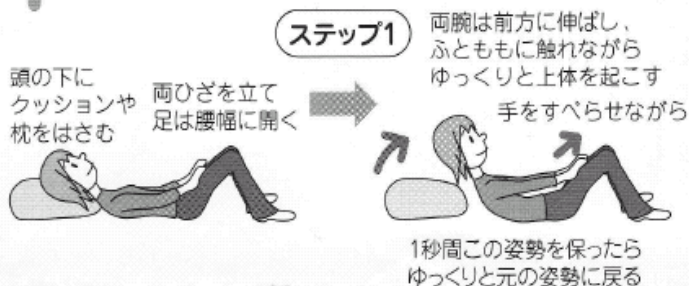
ポイント

- 無理せず、急に大きな負荷をかけないように ゆっくりと行う
- それぞれ10回ずつ1～3セット行う
(片方ずつの場合はそれぞれ10回ずつ)

～注意事項～

- 反動をつけずに行う
- 呼吸は止めない
- 使っている筋肉を意識する

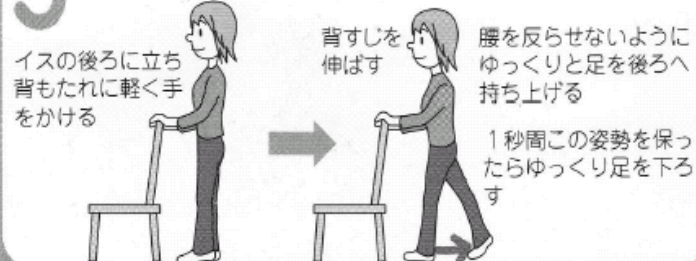
1 腹筋



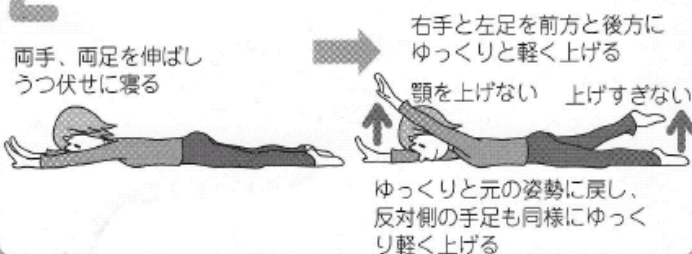
4 ふともも (前面)



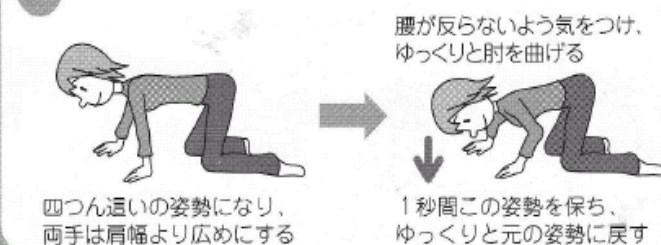
5 おしり (後面)



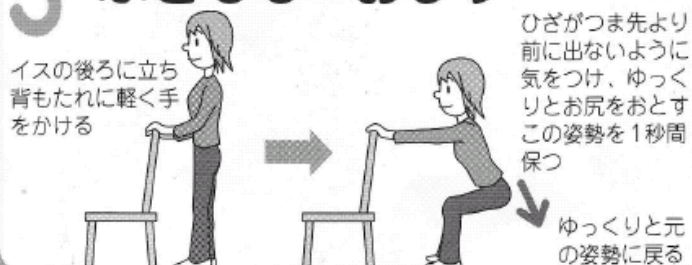
2 背中・お尻



6 胸・腕 (腕たて伏せ)



3 ふともも・おしり



7 ふくらはぎ

