



筋力アップ運動

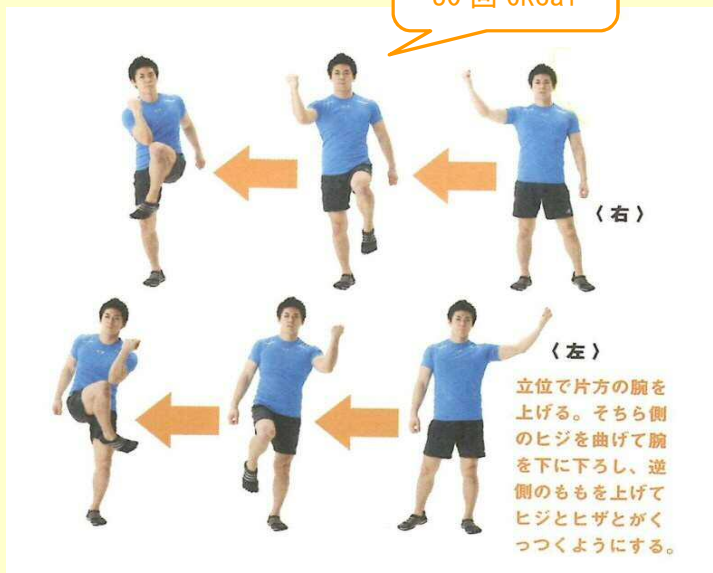
回数よりもゆっくり動かすことが重要です！

10回 2kcal

30回 6kcal

1. ひじー膝 タッチ体操

- 写真のように、肘と膝をつけるように動かします。
- 背中を丸めたり、反らしたりしないようにしないようにしましょう。
- ゆっくりと大きい動作で行います。
- 3回繰り返したら、左右交代です。
- ドローインを忘れずに！！

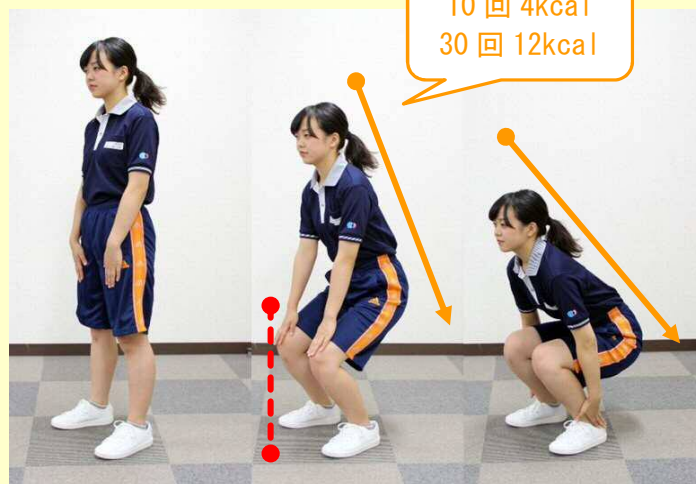


2. さわやか「スクワット」 ニータッチ&ヒールタッチ ももとお尻の筋肉

姿勢

- 背中がまっすぐ 肩幅の広さで立つ
- つま先より前に膝を出さない
- 膝とつま先が同じ方向を向いている

- ① まずは、膝にタッチする程度から開始します。太ももが床と平行になるくらいで十分です。
- ② 1. 2. 3でおろして 1秒止めます。
- ③ 3. 2. 1でゆっくり膝を伸ばします。
 - 膝を伸ばしきらないことがコツ！
 - 最初は、目標 10 回！
- ④ できるようであれば、カカトタッチにも挑戦しましょう。



太ももを使いやすい状態にすると、

普段の生活での消費カロリーがアップします！

