

やってみよう！自宅筋トレ！

心身の衰えは、まず、脚からくるもの。脚腰をきたえて、しなやかな心と体を作りましょう！
5年後のなりたい自分の姿を思い描きながら、やってみよう！自宅筋トレ！

1. 開眼片足立ち…左右1分間ずつ



2. スクワット…膝を曲げ、5秒間を10回



3. かかと上げ…かかとを上げ5秒10回



4. 脚の後上げ…片足を上げ5秒を10回ずつ



5. 片足上げ…片足を上げ5秒を10回ずつ



6. タオルよせ…左・右・両足各2回ずつ

