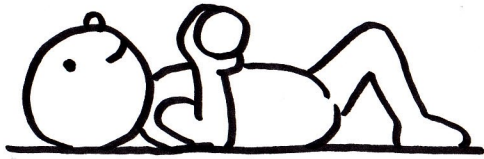


おうちで『運動』しましょう!! 第2弾!

チェストプレス (胸の筋肉)

ひざを立てて
あお向けです

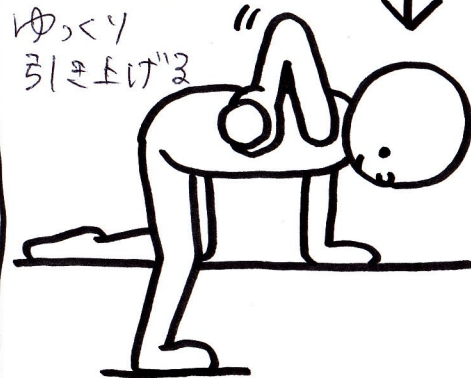
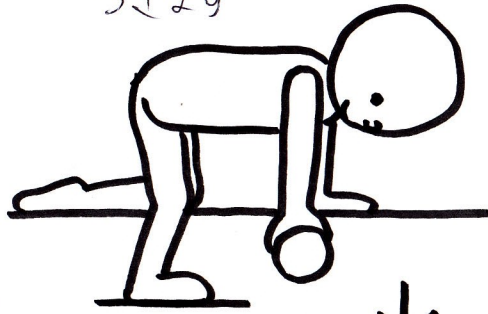


ゆっくり
腕をのばす

できる方は手に
500mlのお水入り
ペットボトルをしぼり
持ちましよう!!

ダンベルロウ (背中の筋肉)

椅子などに片手、片ひざを
つきます



ゆっくり
引き上げます



できる方は
両方一度に!!

レッグエクステンション (もも前の筋肉)



椅子に
深く
こしかけます



ゆっくり
ひざをのばす

カーフレイズ (ふくらはぎの筋肉)



バランスが
悪いときは
壁などで
支えます



しっかり
背を伸ばす

できる方は
片足立ちで!!