

もも裏筋トレ



10回程度繰り返すと
効果的！

姿勢が安定すること
で、腰痛の改善に
効果的！

①壁に手をつき、
お腹に力を入れて
まっすぐ立ちます

②後ろにキック！
かかとをお尻に
近づけるイメージ！

③①～②を繰り返します



すきま時間に筋トレ！



ち～とばっか動効果（うごこうか）