

リズムスクワット



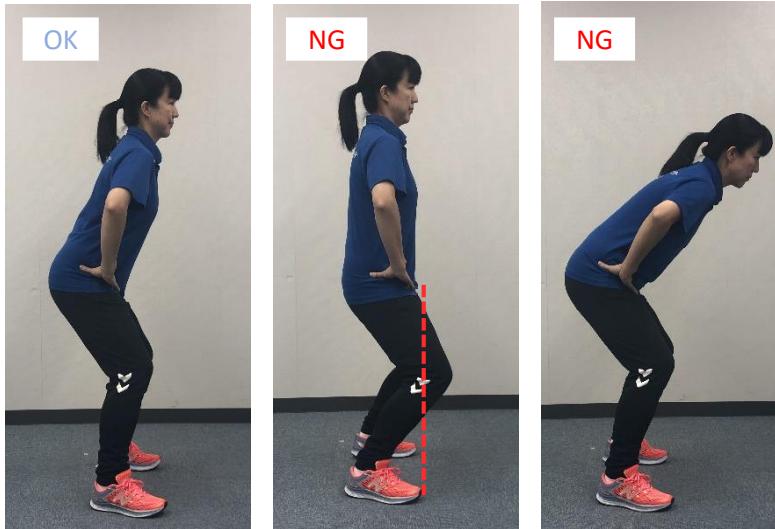
- ①肩幅に脚を開き、胸を張ってお腹に力をいれます
- ②股関節を軽く曲げて、元の姿勢に戻ります

リズミカルに行いましょう！
10~20回程度が目安！



リズミカルに行うことで脚の血流改善！下肢筋力アップにも効果的！

腰はななめ後ろにおろすイメージ



膝がつま先より 上体の倒しすぎ
前に出ている



すきま時間に
ストレッチング！



ち～とばつか動効果（うごこうか）