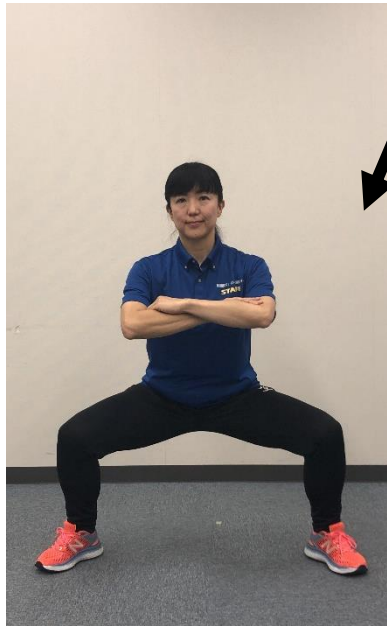


ワイドスクワット

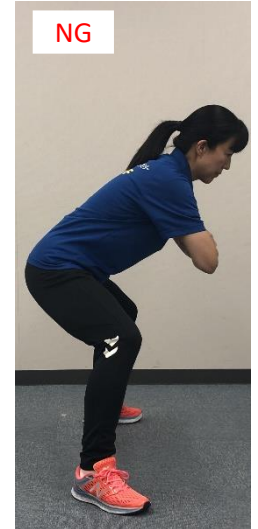


①両足を大きく開き、つま先を
外側に向けます

②膝を曲げて腰を下げます
膝はつま先と同じ方向に！
※無理のない深さで行いましょう！



膝がつま先より
前に出ている



上体の倒しすぎ



しっかりver



軽めver

内ももやお尻の引き締めに
効果的！



健康立県にいがた

すきま時間に
筋トレ！



ち〜とばっか動効果 (うごこうか)