

玄米にぎにぎ体操～下半身編

どすこいスクワット



足を肩幅に開き、膝を曲げ伸ばしましょう！！脚全体を鍛えます。

よいしょ！！膝あげ



片足に玄米ダンベルを置き、膝を上げ下げしましょう。足の付け根の筋肉とバランスが向上します。

えんやこらフロントランジ



背伸び



かかとをあげて、つま先立ちになります。ふくらはぎの強化運動です。

蹴り上げヒップアップ



かかとをお尻に蹴り上げるようにします。腿の裏側の運動です。

雑巾がけサイドランジ



足を肩幅に大きめに開き、左右の膝を曲げましょう。

ポイント

無理せず

楽しく

呼吸をして

毎日少しずつ

運動しよう

健康第一