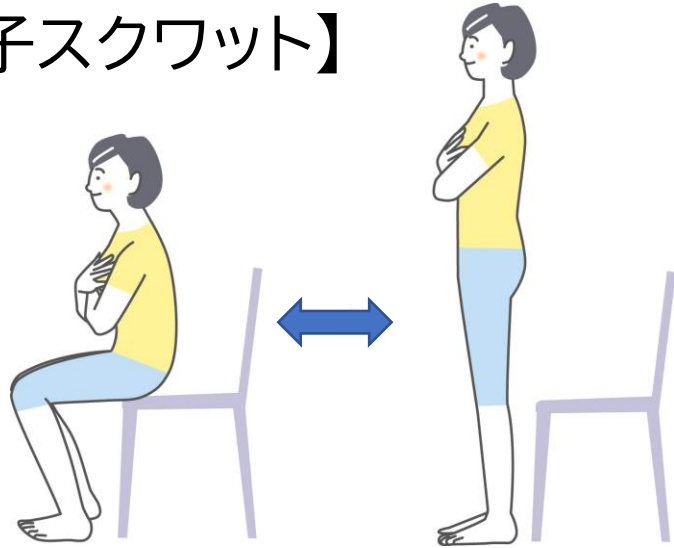


公園の設備を活用した筋力運動に挑戦！

ベンチ編

(1) 【椅子スクワット】



(2) 【お腹ぺったんこ体操】



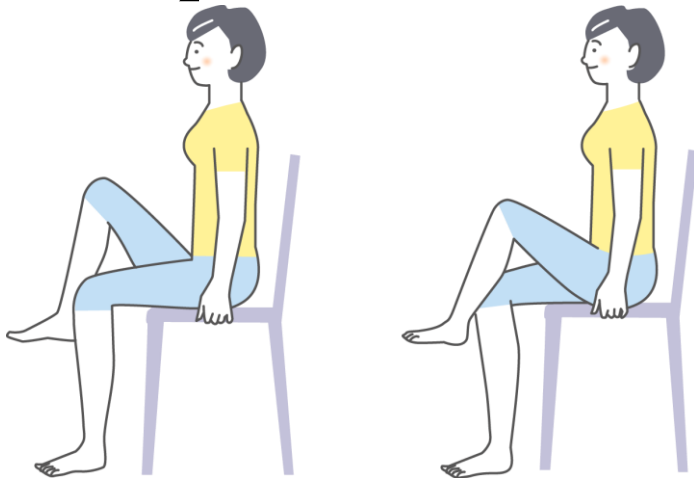
(2)-1

息を吐く

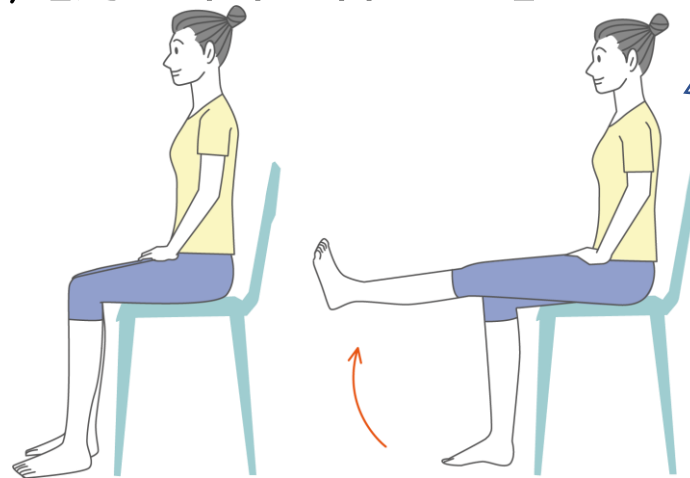


できれば、
両手を前に
伸ばして
やってみま
しょう！

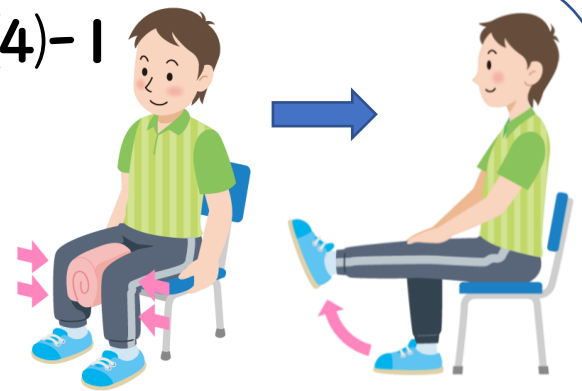
(3) 【もも上げ】



(4) 【膝の曲げ伸ばし】



(4)-1



余裕がある方は、膝の内側に
タオルを挟みながら、膝
を伸ばしていきましょう！