

立つ  
準備運動

脚や腕の準備運動

足踏み運動

- ◆ 腕を大きく振りながら 高い足踏みを行う



目標  
20回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉



立つ  
初級

背中  
の筋肉を鍛える

グッドモーニング

◆ 胸を張る → 前方を見ながら  
上半身を前に倒す



目標  
10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉



立つ  
初級

肩から背中の筋肉を鍛える

タオル引き

◆ タオルの両端を握る → 引っ張りながら肘を屈伸



目標  
10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉



立つ  
初級

太ももやお尻の筋肉&体幹を鍛える

# スクワット

◆ お尻を後ろに突き出す

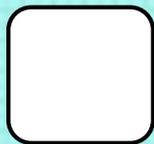


目標  
10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉



立つ  
初級

ふくらはぎの筋肉を鍛える

かかと上げ運動

◆ つま先立ちを繰り返す

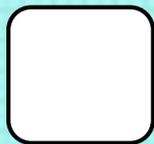


目標  
10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉



# 立つ 準備運動

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

## ふくらはぎストレッチング

- ◆ 片脚を後ろに引き かかとをつける
- ➔ 前の脚はひざを軽く曲げる



目標 左右  
10~20秒ずつ

あなたの目標



動画は  
こちら  
👉