

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
👉



四つんばい
中級

腕や肩 胸の筋肉を鍛える

四つんばい腕立て

◆ 四つんばいの姿勢 → 腕立て伏せ



目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉



座る
初級

太もも付け根やお腹の筋肉を鍛える

ひざタッチ

- ◆ 片方の太ももを持ち上げる
→ 反対側の肘でタッチ



目標

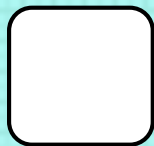
左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



立つ
中級

バランス向上&足腰の筋肉を鍛える

片脚立ち座り

◆ 胸の前に手を組む → 片脚だけで立ち座りを繰り返す



目標

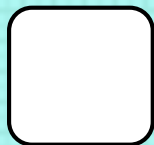
左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



立つ
中級

背中や腕の筋肉を鍛える

タオルを使ってスクワット

◆スクワット&腕を上げながらタオルを引っ張る

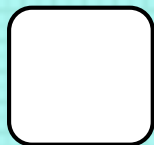


目標
10回

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
👉