

# 座ってする筋トレ

## 1. つま先あげ



- ・足の外を触れながら
- ・できるだけゆっくり
- ・フィニッシュはしっかり！

## 2. 膝のぼし



- ・太ももを触れながら
- ・できるだけゆっくり
- ・つま先をしっかり上げる
- ・フィニッシュはしっかり！

## 3. 椅子からの立ち座り



裏面参照