

立ってする筋トレ

1. つま先立ち

2. 足上げ

3. 椅子からの立ち座り



- ・上から引っ張られる感じ
- ・できるだけゆっくい
- ・フィニッシュはしっかり！

- ・つま先はしっかり上にあげながら
- ・できるだけゆっくい
- ・フィニッシュはしっかり！

裏面参照