

寝てする筋トレ

1. つま先あげ



- ・つま先を見ながら
- ・できるだけゆっくり
- ・フィニッシュはしっかり！

2. 足あげ



- ・つま先を自分の方におきましょう！
- ・できるだけゆっくり、高く
- ・フィニッシュはしっかり！

3. お尻あげ



- ・腰や膝が痛みやすいので注意
- ・できるだけゆっくり
- ・フィニッシュはしっかり！

ご不明な等ありましたら、こちらまでご連絡下さい