

腕立て伏せ



がんばって!!

胸が床に付くくらいまで腕を曲げるとより負荷がかかります。

腹筋①



膝を持って座り、ゆっくり体をたおします。

腹筋②



仰向けから、ゆっくり起き上がります。

ランジ



大きく1歩ふみ出し、太ももの後ろの筋肉を鍛えます。
ふみ出した1歩が大きいほど負荷がかかります。

スクワット



胸の前で腕を組みます。
お尻を後ろへと意識しながら
膝を曲げます。
膝がつま先から出ないように
気をつけます。

