

### 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



横から

膝を持って座り、ゆっくり体をたおします。

### 腹筋②



横から

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。

