



脚  
筋トレ

背筋を伸ばして膝が  
閉じないように立ち座り



脚  
ストレッチ

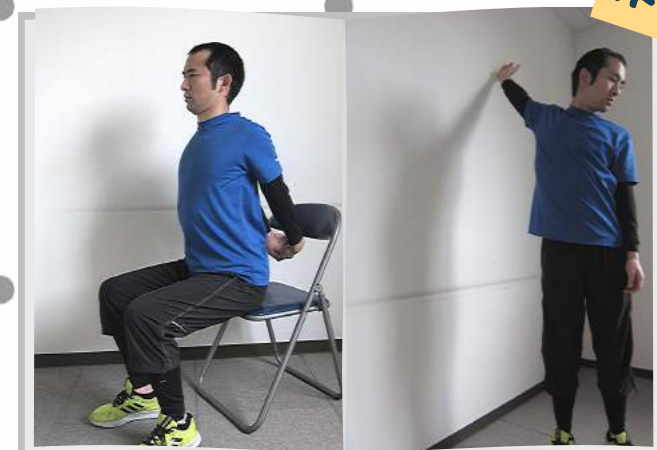
足の甲を持って  
膝を曲げる

片脚を伸ばしたまま  
おじぎ



胸  
筋トレ

両手をついて肘の曲げ伸ばし



胸  
ストレッチ

両手を後ろで組んで  
肘を伸ばす

手のひらを上に向けて  
壁に手をつき、ひねる

・筋トレ  
10回繰り返したら30秒  
くらい休憩します。  
無理はしないように体力に  
合わせて2セットから  
3セットやってみましょう！

・ストレッチ  
痛くない程度に反動を  
つけないでやりましょう！



おすすめ  
エクササイズ

脚を組んで背筋を伸ばしておじぎ

