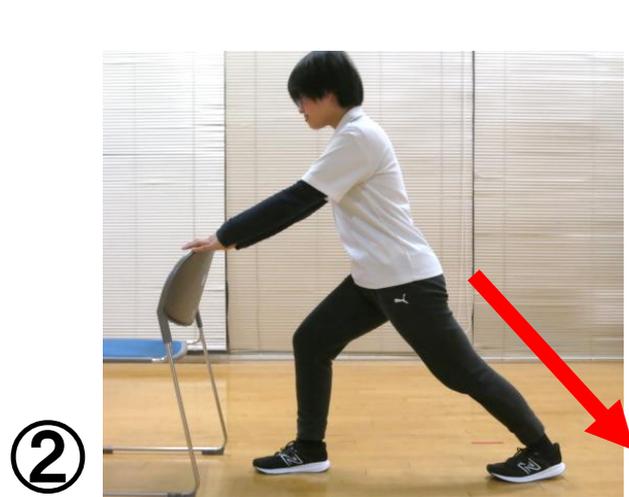
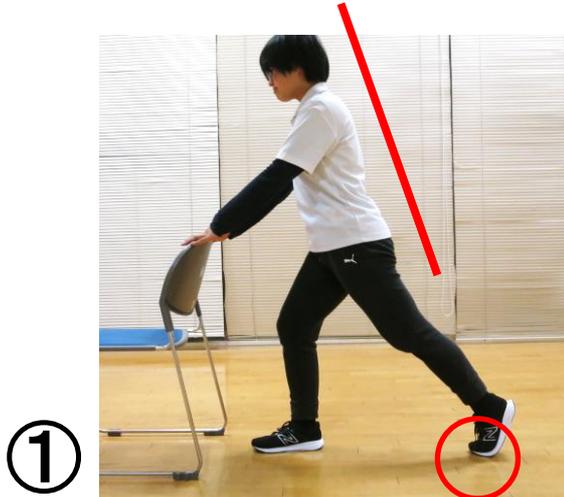


たった5分でスッキリ！エクササイズ

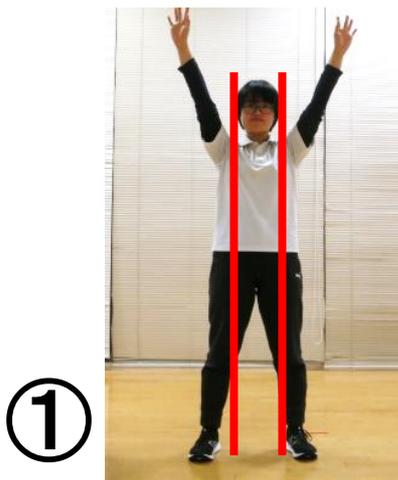


ダイナミック・アキレス腱伸ばし(左右15回)



- 1) 背筋を伸ばし、両腕を伸ばした状態でイスなど安定したものを持ちます。片足を大きく後ろに引いた状態でかかとを上げ、指の付け根で踏ん張ります。(アキレス腱が緩む状態)
- 2) 後ろの足のかかとををゆっくりと下げ、すぐにグッと上げます。

バンザイスクワット(10回×3セット)



- 1) 足を肩幅より少し広めに開き、つま先を30度ほど外側に向けます。両手を高く上げ、Vの字を作るように「バンザイ」をします。
- 2) 「バンザイ」をしたまま、椅子に座るようにお尻をゆっくり下げ、ゆっくりお尻を上げます。

ポイント) 手を上げることで背筋が強制的に伸び、通常のスクワットよりも腹筋と背筋への刺激が強まります。タオルを持つと行いやすいです。