



×



現役スタッフと一緒に

自宅で始める！簡単トレーニングvol.1

痩せるために運動しなきゃ… 健康でいるために運動したい



今回は、上記のように運動を始めてみたい方向けに
第一ステップとしてスタッフがオススメする
お家ですぐに行える簡単な運動をご紹介します。

レッグエクステンション (太もも)

1. 椅子に浅く座り、かかとを浮かせる
 2. つま先を天井めがけて蹴り上げる
 3. 膝を伸ばしきり、ゆっくりと下す
- 回数の目安: 15回 × 3セット



バイシクルクランチ (お腹全体)

1. 両手を組み足は腰幅に開く
 2. 息を吐きお腹力を入れながら横を向く
 3. 余裕があれば反対の足を持ち上げる
- 回数の目安: 20回 × 3セット

