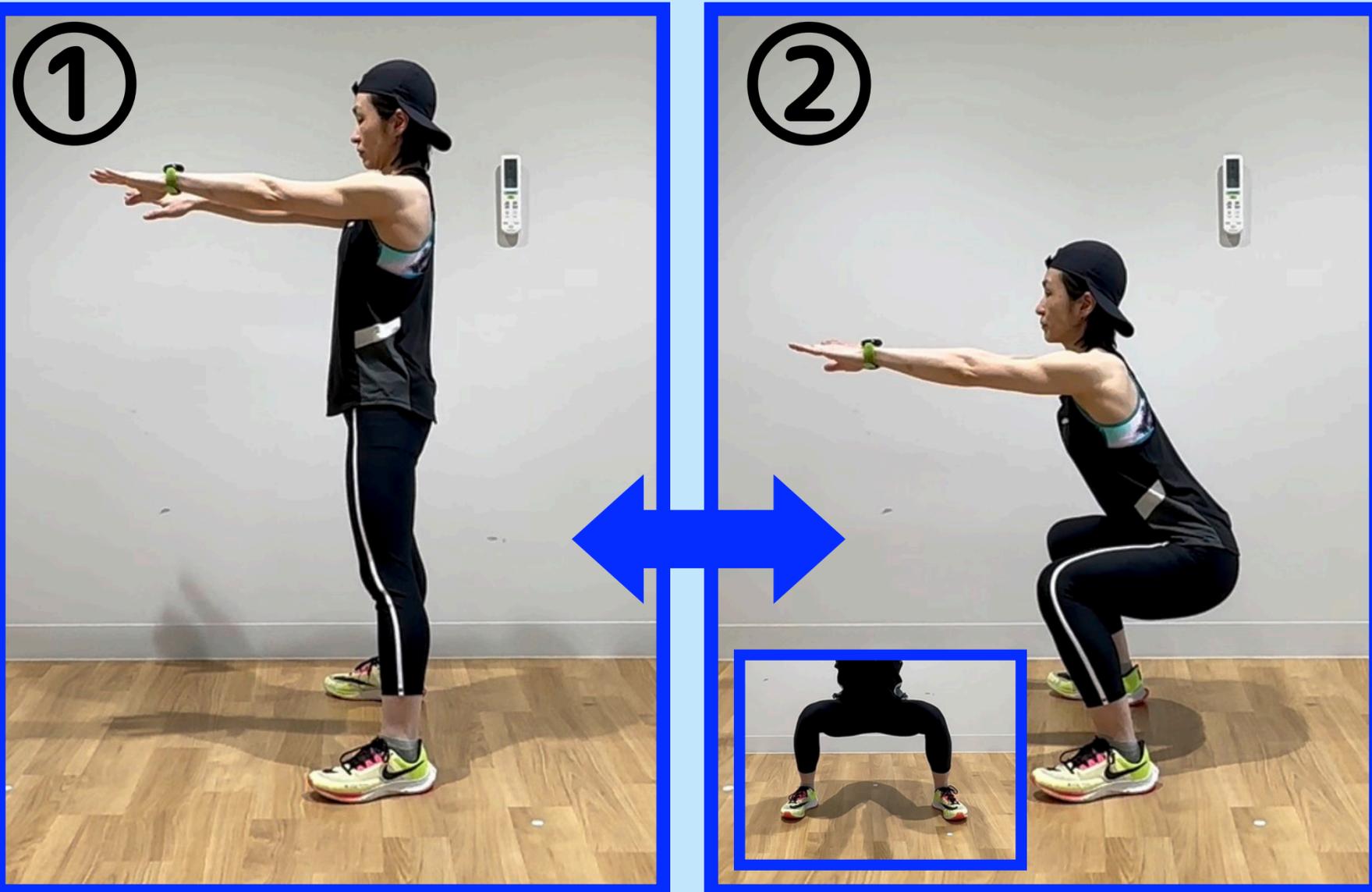


下半身の引き締めにおすすめ!! スクワット



- ・足を肩幅程度に開く
- ・お尻を後ろに引くように腰を落とす
(膝の幅はつま先の幅と同じになるように)
- ・①の姿勢に戻る

- * フォームが大切です
- * 呼吸を止めずに行いましょう
- * 10回3セットからやってみましょう
- * 全身の基礎代謝UPが期待できます!

×NG×

- A・膝がつま先より内側
- B・膝がつま先より前
- C・上体が倒れ過ぎ

