

<下半身トレーニング>

スクワット

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]

背筋はまっすぐ



膝が内側に入ったり、
つま先より前に出ない



最初は浅い角度から

深くお尻を落として
負荷UP

<腹部トレーニング>

レッグレイズ

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]

身体を後ろに倒し
脚を持ち上げる



手で軽く支えてもOK



慣れてきたら
腕を胸の前で組む