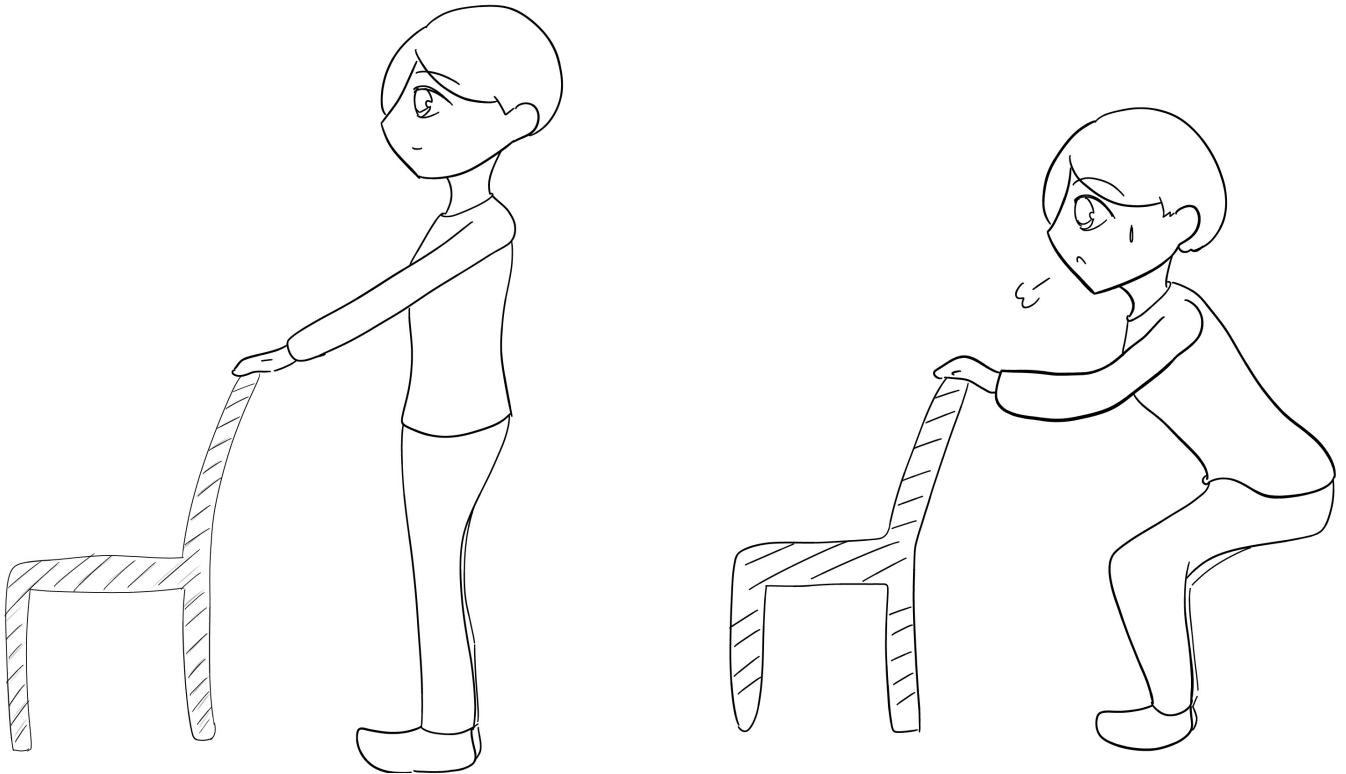


運動不足解消法1：スクワット



【スクワット】のやり方

1. 椅子の背もたれに手をのせる
2. 肩幅より少し広めに両足を広げて立つ
3. お尻を後ろに突き出すようにしながら股関節を折り曲げる
4. 辛く感じる位置で止め、90秒キープする
(テレビコマーシャルはだいたい90秒)



- ① つま先より膝が前に出ないこと
- ② 腰が丸くならないこと

5. ゆっくり元に戻す
6. 最初は1日1回から初めて徐々に回数を増やす