

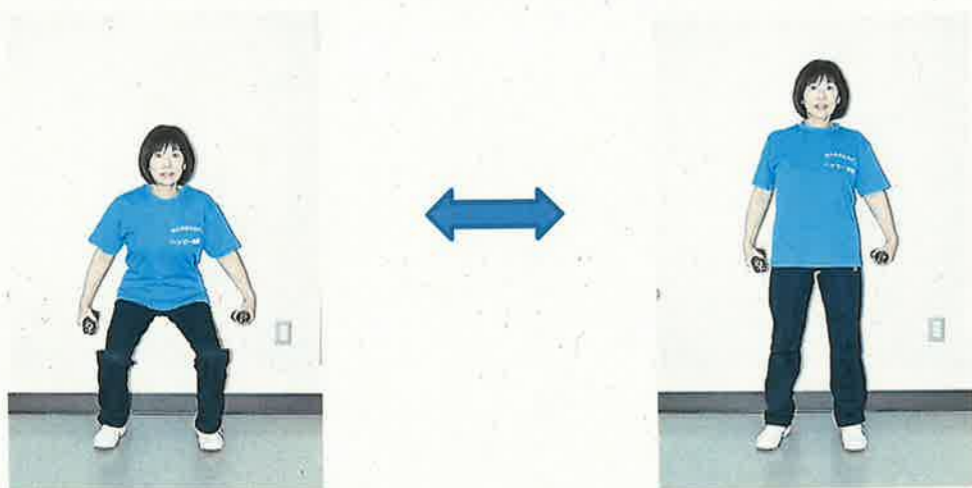
みんなきらめけ!! ハッピー体操 玄米ダンベル体操で筋力アップ!

ハッピー体操では「365歩のマーチ」に合わせて体操しています。

- ・呼吸をとめないようにし、力を入れる時にゆっくりと息を吐きましょう。
- ・1つの運動を5~10回で1セットとし、1日に2~3セット、週に2~5回を目安に行いましょう。
- ・最初は回数を少なくし、慣れてきたら徐々に増やしましょう。
- ・玄米ダンベルは500mlペットボトルでも代用できます。

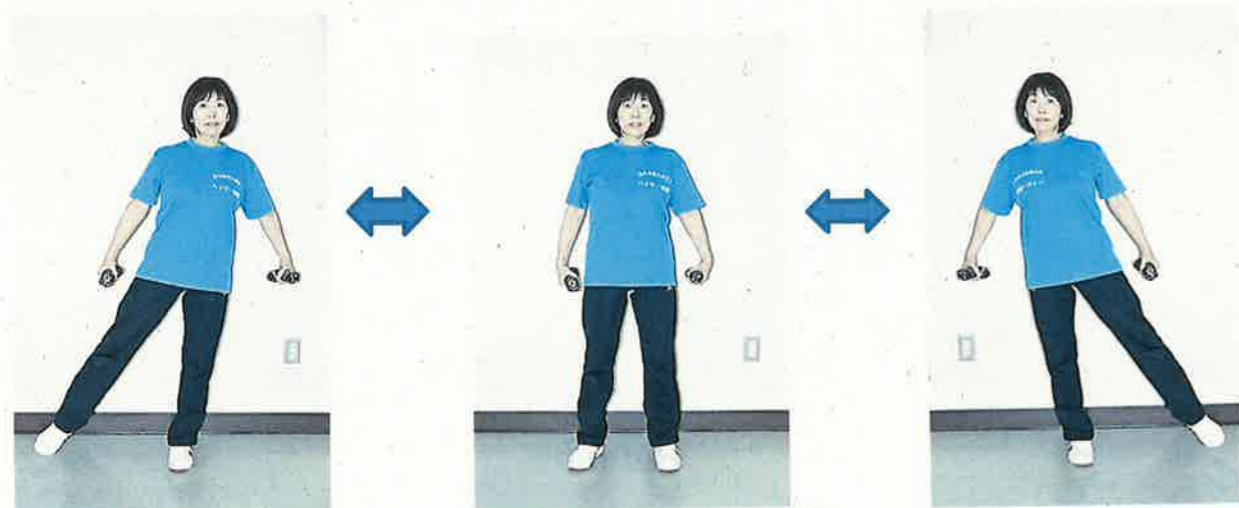
スクワット

・膝が、つま先より前へ出ないようにしましょう。



バレリーナ(片足上げ)

・上げる足は反動をつけずに、真横へ出しましょう。



かかと上げ、つま先上げ

・ふらつく場合は、壁などにつかまって、ゆっくり、しっかり上げましょう。

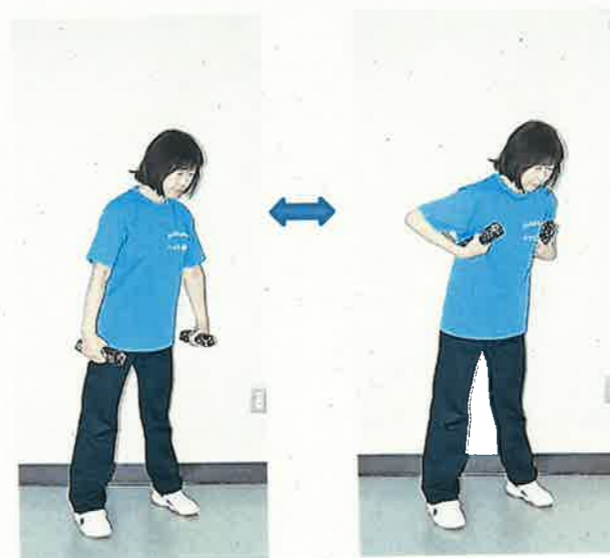


天つき

・ダンベルをギュッと握って、重い物を持ち上げるようにしましょう。



巻き上げ



後方両手ふり

