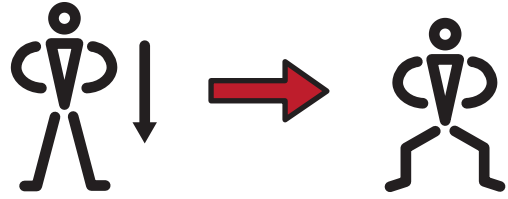


川崎市民プラザからのミッション 全身のエクササイズ

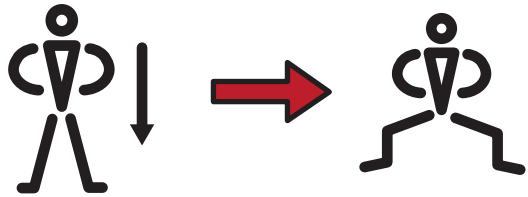
おうちで
チャレンジ!

レッグ あし

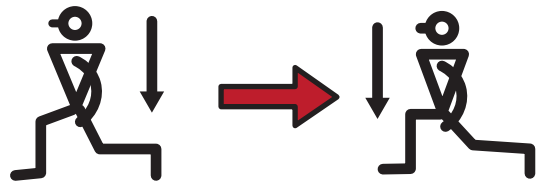
1. スクワット (正面)



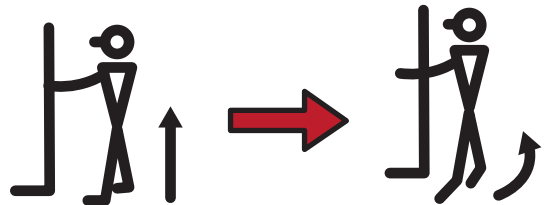
2. ワイドスクワット



3. ランジ (横向き)

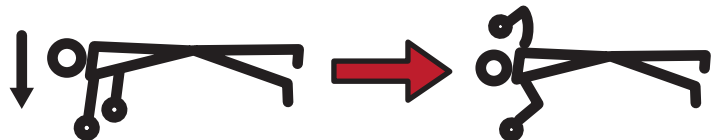


4. カーフレイズ かかと上げ (横向き)

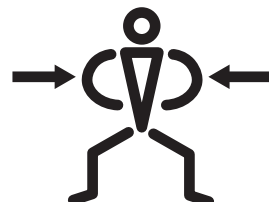


チェスト むね

1. 腕立て伏せ (横向き)



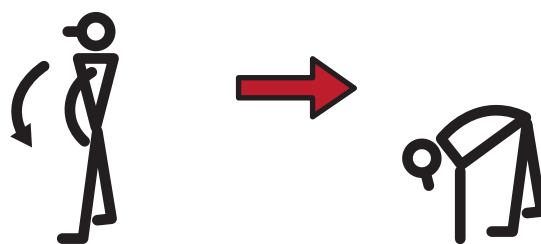
2. アイソメトリクス運動 手を合わせて手の平で押し合う



バック セなか

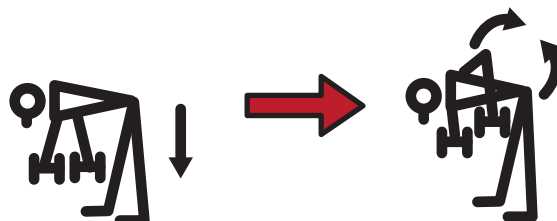
1. デットリフト

腰が高い状態で背筋を伸ばして前傾する



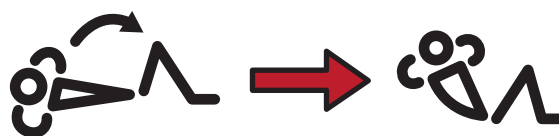
2. ローイング (横向き)

ダンベルやペットボトルを前傾した姿勢から背中の後ろに向かって引き上げる

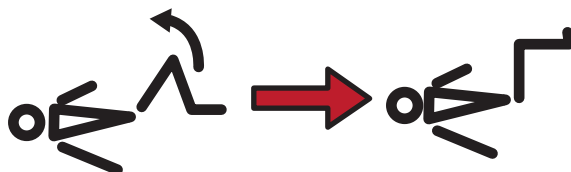


アブドミナル おなか

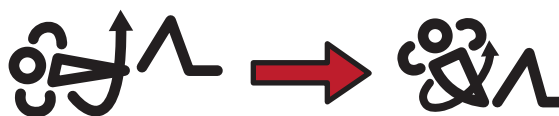
1. クランチ 上体おこし (横向き)



2. レッグレイズ 足上げ



3. ツイスト 上体おこしひねり



4. ホバー



完