

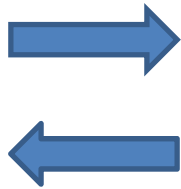
スクワットの基本形です

まず、この基本形を朝夕に10-15回やりましょう。

①



背筋を伸ばして、両手を何かにつかましましょう



②



膝を前に曲げないように意識しましょう

ゆっくり



もっと
ゆっくり

③



洋式便座に腰掛けるつもりで、お尻をうしろに突き出します

慣れてきたらこの位置で数秒間静止します。