

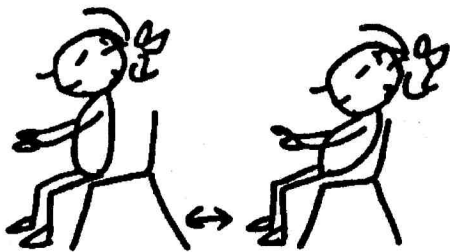
足立オリジナル 生活習慣病予防運動 一サーキットトレーニング

足踏み 30秒 筋力アップ・ストレッチ 30秒

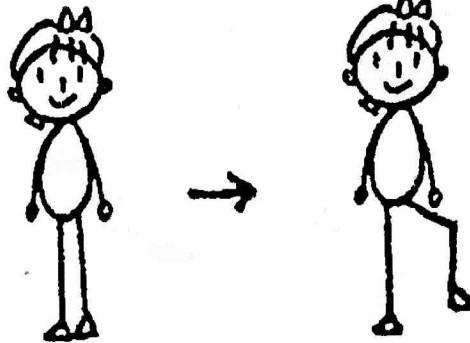
5. お尻を後ろに突き出すようにする。丹田（へその少し下）に力を入れてのびのびと伸ばす。



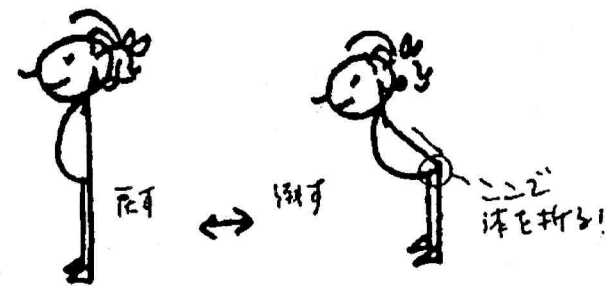
4. 丹田（へその少し下の）に力を入れて、背中を丸めるようにして行なう。



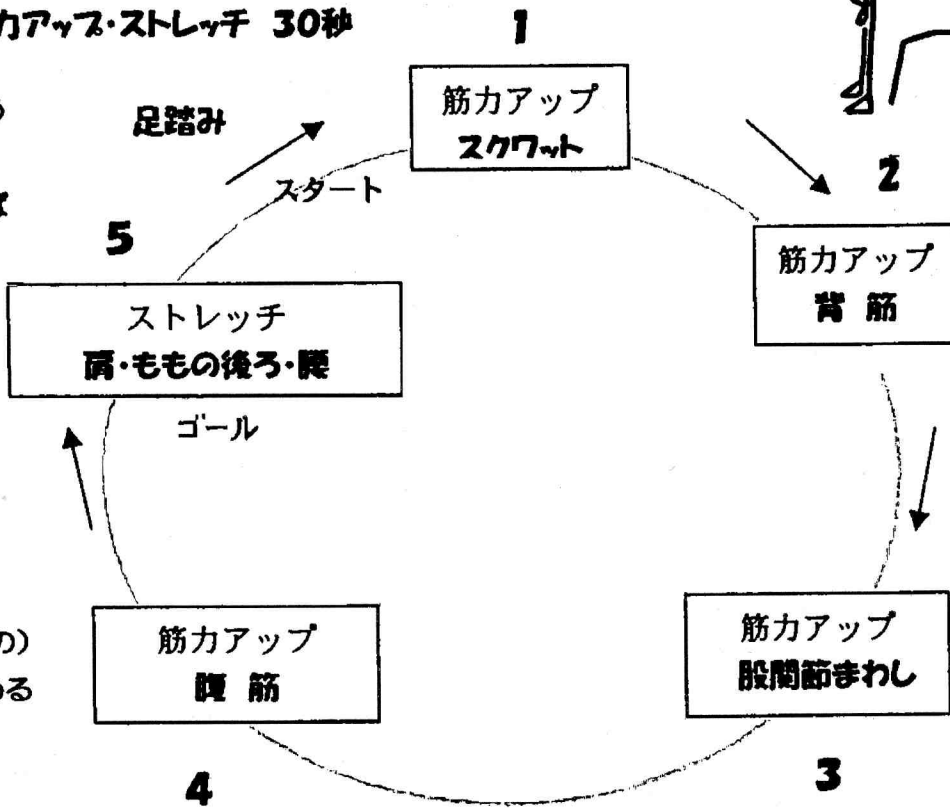
3. を前に上げて、外側に大きく開いて下ろす。（つま先と膝の向きが同じようになるようにする。



2. 頭の後ろに手を組み、背筋は背中を伸ばして行なう。



1. 腕を前にのびながら腰を下ろそうとする。膝と足の先は同じ方向。脚より膝が前に出な



最後のストレッチ以外は、自分の体にあわせて筋力アップを入れたり、時間を増やしたり、足踏みの仕方でも強度を上げたり下げたり、自分のバリエーションをつけ無理のない健康づくり運動を行なう。