

最後は ゆうさん そうんどうへん
有酸素運動編

無理なく、毎日つづけて、体カアップ!



まず、片方のひざを腰より高く上げて 手でひざをタッチします。(① ②)

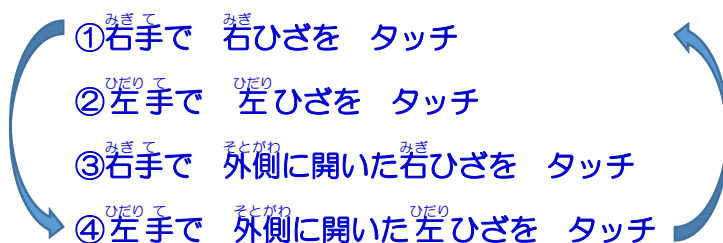
この時、前かがみにならないように意識しましょう。
右手・右足 → 左手・左足と、じゅんばんに やっていきます。

今度は足を外側に開きます。(③ ④)

この時も、ひざが腰より上に 上がるように 意識しましょう。



姿勢はまっすぐに、背筋は伸びていますか?



でワンセットです。

これを くりかえしていきます。

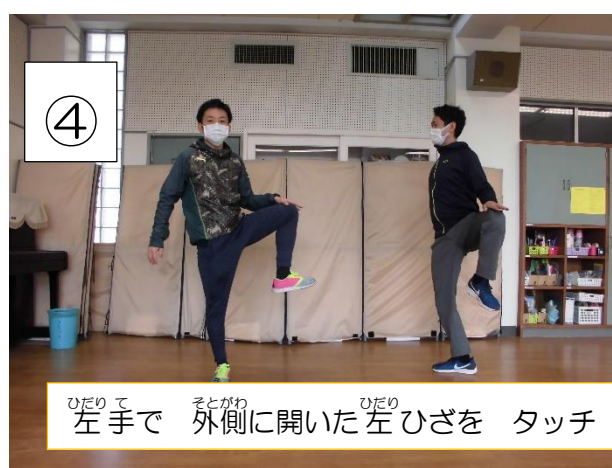


手でひざをタッチしながら、トンツットンツットンツとリズムよく足を上げて手でタッチしましょう!!

ゆっくりでもよいので、同じペースでがんばります。

音楽に合わせて2~3分続けられたら、

はなまるです!!



とってもよくがんばりましたね。ゆっくり休んで、

明日もチャレンジしよう!