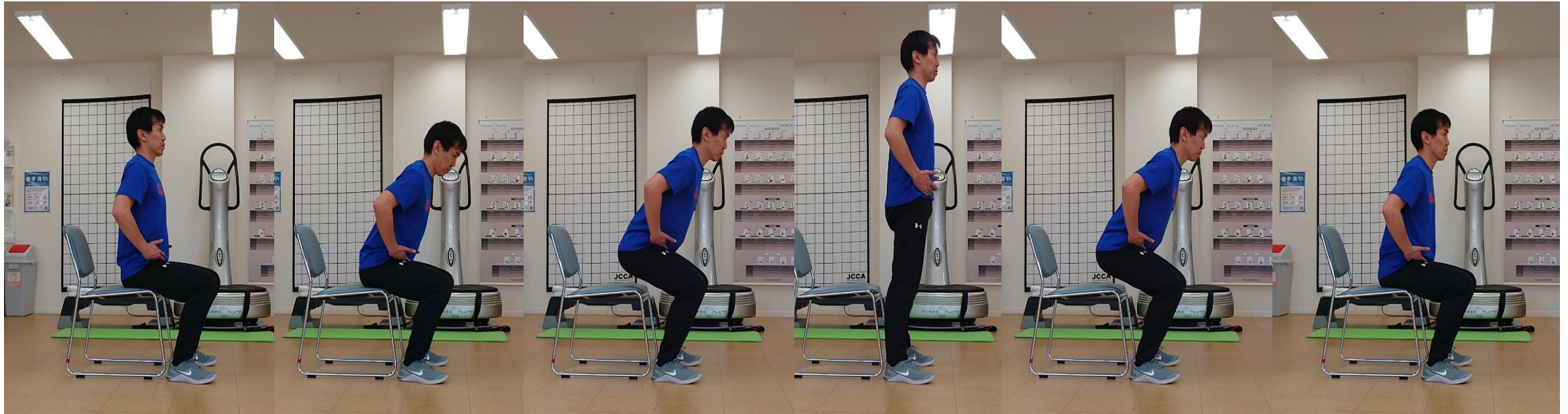


難易度2：椅子からの立上り(スクワット)

1セット10回



- ①椅子に座り肩幅程度に足を開き、膝の下につま先がくるようにします
- ②足の付け根に両手を置いたら上半身を前傾させ、
お腹と足の間で手を軽く挟みます
- ③両足に力を入れて立ち上がります
- ④おしりを後ろに引きながら、ゆっくりと椅子に座る