

ベンチたいそう

2023

①足首

つま先を上げ下げする
(かかとの上げ下げも)

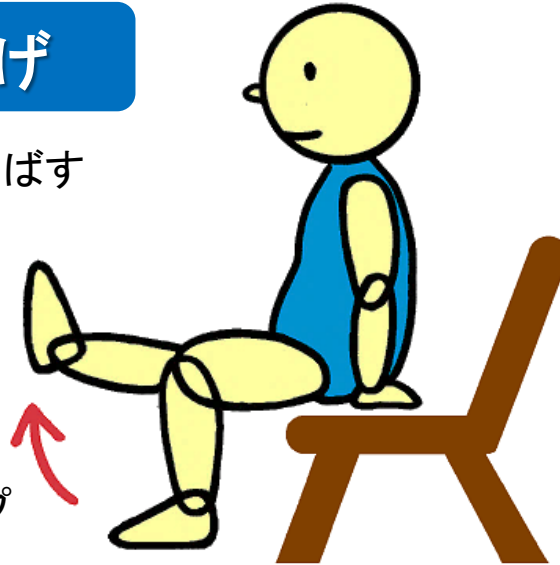
浅く腰かける



②足上げ

足を交互に伸ばす

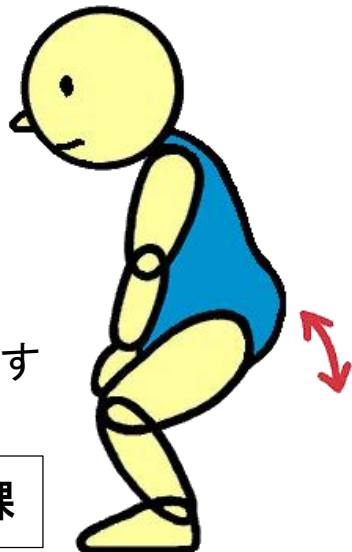
伸ばしたら
しばらくキープ



③スクワット

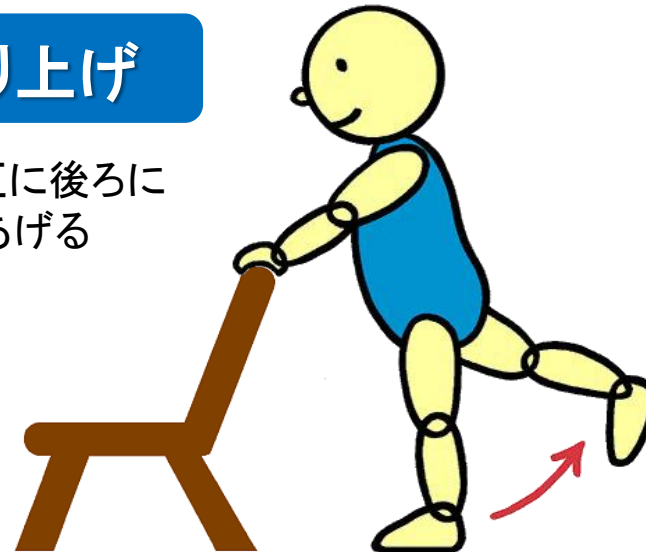
中腰で、「立つ座る」を
繰り返す

背筋をのばす



④けり上げ

足を交互に後ろに
けりあげる



ベンチを使ってできる体操を
動画で見ることができます。

スマホのカメラモードで、この
コードを読み取ってください。



「逗子どこでも体操」