



基礎代謝をUPして若返る!

step
2

カラダを倒しながらひざをゆっくりと曲げていき、バランスを崩さないところまでかがむ



step
1

両足をそろえて立ち、両手を太ももの上に置く



GOOD

苦しいときは足を開いてかがみましょう。



step
3

かがんだときの上体の位置を動かさないように意識しながら、お尻を真上にあげるようにひざを伸ばす。このとき呼吸はとめず、できるだけゆっくりと伸ばす



10~15回
繰り返します

BAD



ひざを伸ばすときに、上体が先に起きないように注意しましょう。



MEMO

老化防止は下半身から

全身の筋肉の約75%をしめている下半身の筋肉。運動もせず歩くことが少なくなると脚の筋肉が細くなってかたくなるだけでなく、基礎代謝量も落ちるため太りやすいカラダになります。また転びやすくなったり、ひざが痛いなどの症状が出るので老化の進行の引き金に…。つまり毎日一歩でも多く歩くことがアンチエイジングになるのです!