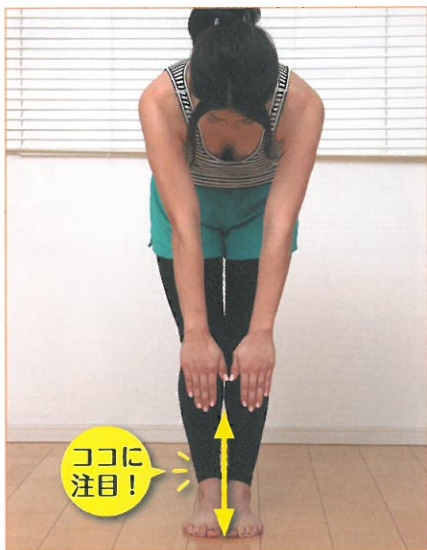


下半身年齢



- 1 両足をそろえて立ち、ひざが曲がらないよう注意しながらカラダを前に倒してください。
- 2 床に向かって両手を伸ばし、5秒以上動かずにいられる姿勢まで前屈します。



指先から床までの距離はどれくらいですか?

ポイント

手と床の距離でカラダをチェック



あなたのカラダ年齢は



手のひら全体がしっかりと床につく

20歳代



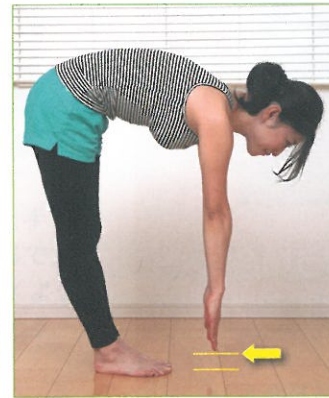
指先が5本全てつく

30歳代



指先がどれか1本でも床につく

40歳代



10cmからの距離が未満

50歳代



床から10cm以上離れている

60歳代

あなたの下半身は



歳代

下半身年齢若返りストレッチは

14ページ