



スクワット チャレンジ



					
普通	スピードUP	ばんざい	バウンド	足踏み	床タッチ
10回	10回	10回	10回 × 2セット	10回 × 2セット	10回
手は自由	手は自由	手をあげる	手は自由	手は自由	① 足を閉じて立つ ② 右→左→右→左の順で床をタッチ ③ かかとが浮かない範囲でしゃがむ
3秒で下す 2秒で上がる	2秒で下す 1秒で上がる	3秒で下す 2秒で上がる	① 普通スクワットと同じ姿勢 ② 腰を落とした状態でバウンドする	① 普通スクワットと同じ姿勢 ② 腰を落とした状態で足踏みする	
足は肩幅に開く つま先軽く外向き	足は肩幅に開く つま先軽く外向き	足は肩幅に開く つま先軽く外向き			

足幅は服装に合わせて調節OK！ / 膝を曲げた時、膝がつま先と同じ方を向いているか確認！



【ラッキーDay】 3日間同じさいころの目が続いたら、その日はスクワットをお休み★

(一財)明治安田健康開発財団