



1PM

ワイワイ BBQ！肉だけじゃなく野菜も忘れずに☆

パースならではの！

公園などに設置されている無料の BBQ 施設を使いながら

家族や仲間内だけでなく、国際交流の場としても多く活用されている BBQ。子ども達や友だちと楽しく BBQ をしているときにできるエクササイズです。

ヒップ・アップ

お尻の筋肉を上を引き上げ、さらにかかとを上げて、つま先立ちをします。

一度に行う
エクササイズ目安

10 秒×1セットで1日3セット

ここに効く

お尻・ふくらはぎ

1



ひざが曲がらないように気をつけながら、背筋を伸ばして立ちます。

2



お尻の筋肉を引き上げるようにして、力を込めます。



足はつま先を少し開いて、逆ハの字にします。

3



かかとを上げて10秒間キープします。

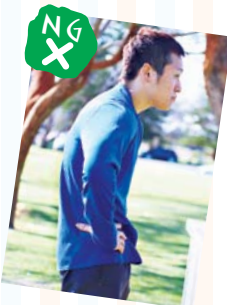
POINT /
お尻が突き出したようになると力が入らなくなるので、体勢には気をつけましょう。

気をつけよう！

NG X



猫背にならないようにします。



腰が反らないようにします。