

椅子筋トレ

① 肩上げ下げ



② 肩まわし



③ 片腕突き上げ



④ 胴体ひねり



こぶしを握ると
筋トレ効果が
上がります。

⑤ 肘と膝を近づける



⑥ 斜め上から後ろへ引っ張る



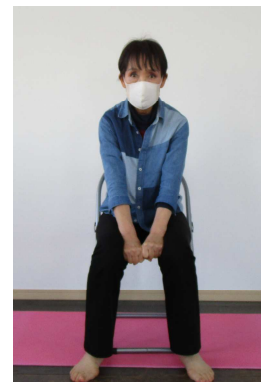
⑦ 下から後ろへ引っ張る



⑧ 椅子をつかんで足前後振り



⑨ こぶしを膝で絞める



⑩ 膝に体重をかけてかかと上げ、つま先上げ

