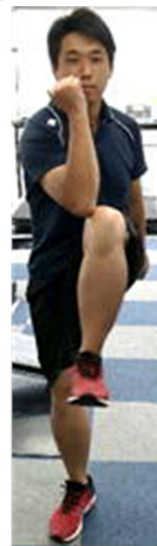


健康教室

今回は二トウエルボーをご紹介します。
家でできる有酸素運動の一つです！是非やってみてください！

～二トウエルボー～

- ① 脚を肩幅程度に開いて立ちます。
- ② 上半身が前に倒れないように、右の肘と左の膝をお腹の前でつけます。
- ③ 反対の肘・膝も同様に行います。
- ④ 10回×3セットを目安に行います。



☆効果☆

- ・お腹周りがすっきりします。
- ・内臓脂肪が減らせます。

★ポイント★

- ・正面を向いて行いましょう。
- ・膝を高く上げましょう。
- ・ゆっくりでいいので動き続けましょう。