



POINT

肩甲骨を背もたれにつけない

2

息を吐きながら上体をまっすぐに起こし、床と平行になるように腕を伸ばす。3～5秒かけて立ち上がる。



3

息を吸いながら3～5秒かけて2の位置まで戻す。

腎臓強化筋トレ⑦

イスからの立ち上がり

※息が続かない場合は、途中で息継ぎしてもいい。息を止めないことが大切。

5～10回を
3セット行う



1

両足は肩幅にひらいて座る。両手を交差させて胸の前におき、鼻から息を吸う。