

1) 両足を腰幅に開いて立つ

2) **お尻を後ろに引きながら**軽く膝を曲げて、伸ばすを1分間×3～5セット程度（セット間は30秒休む）繰り返す。

⇒膝が前に出ると膝が壊れます・・・。



3分くらいからはじめてテンポよく膝の曲げ伸ばしを！！深く曲げなくてもいいので、少し早目の屈伸！！

食後30～90分以内がベストで余分な糖が脂肪として筋肉、血液、肝臓などに分配される前に消費しちゃいましょう。

参考URL

<https://the-ans.jp/news/99136/>