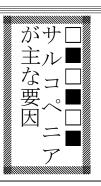
因コレペ主介 のペてニな護 第二いア要が 一アまが因必 はにす深に要 加な°くサに 齢るサ関ルな 要ル係コる



課けをまと72こ価分い者介価へ 題ないすは万5のででて増護報第健 でいれ介難に年ましあ、加サ告すとな護し抑目またる改の | 書いく予い制標で と善抑ビ いが制スで中本 °すのは う不に利は間2 のはにまる62 がい力すこ50 評十お用



に教特学議1さ1 掲授任院会推れ月 系京国康日 す以脇究学絡本開 下孝科大協2催





SUMOスクワット

左右10回 3セット

➤ Target(ここに効きます) 太もも、お尻

➤ Effect(効果) 脚力アップ、

下腹部のへっこみ



■ 脚を開いて立ちます

■ 手と脚を前にだして

■ 腕は前に押し出すように



での6すコ糖 `糖 5 くぺ尿 男尿歳 `ニ病 性病か東ア患 は患ら大に者 7者7病なは 人の5院りサ に中歳のやル てルあに質や抵者働の いコるよのす抗できたンげ抗ら低次 きぺこり摂く性はまんスら性イ栄に 、がイすぱリれのン養運 `合はすさリそ不 `向加ぱらリ高成筋 つサで齢くれン齢に肉イ挙抵かや



ま容れに2ののまで前き週でつが5すうのらとペ人1 せ易で相週1減い1部り間す委10 んには当間年少ま%ので入 い防サ6ア1 いをル5で人女 取院まはに加。少肉としこてに降りしす7半齢2しは、てろい1は戻て。年上変日て2大寝がく%筋 と始コ歳すが性 えた二上遅ル1 化間し日腿た2のづ肉 まほアかくコ0

鍵田忠芳

インスリンに対する感受性が低 下し、インスリンの作用が十分 に発揮できない状態

益す思とし素きう時9割てのる特ではしと年力力年まあけが酸ス究者は防サえおはこ 団 。いだい晴たな代0合い生高に若、、、次テ調度する行ど素タにを、すル方く、れ 大公まとこらら状で年がる活齢運返こ高非推ス査体。とうち性ンお対特るコが「筋を こかる活齢運返こ高非推ス査体。とうち性ンお対特るコが「筋を 、多」が者動つの齢高移ト」カーわよら運スい象に運べ重貯肉予 くと「はをて3者齢を合か・平かりか動運でしている。 て3者齢を合か・平かりか動運てと肥動ニ要筋を防い0の者見計ら運成つ効片の動、し満方アで一貯す 現の0人え実毎でま年体にま点新動2で果方併とレた高法をすのめるでよ年生たし日い。間力対すの体能8いがだ用有ジ研齢で予考でに