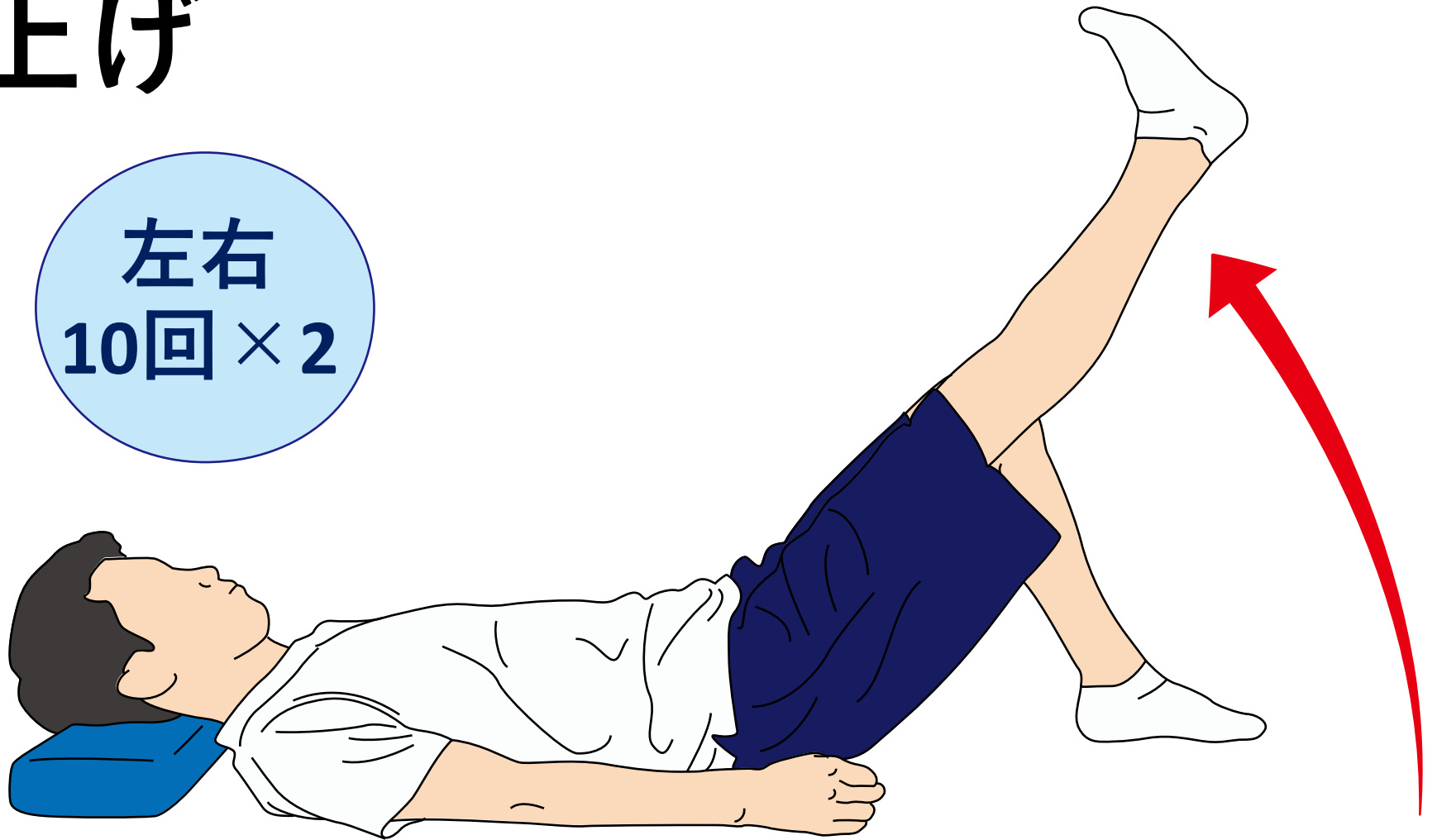


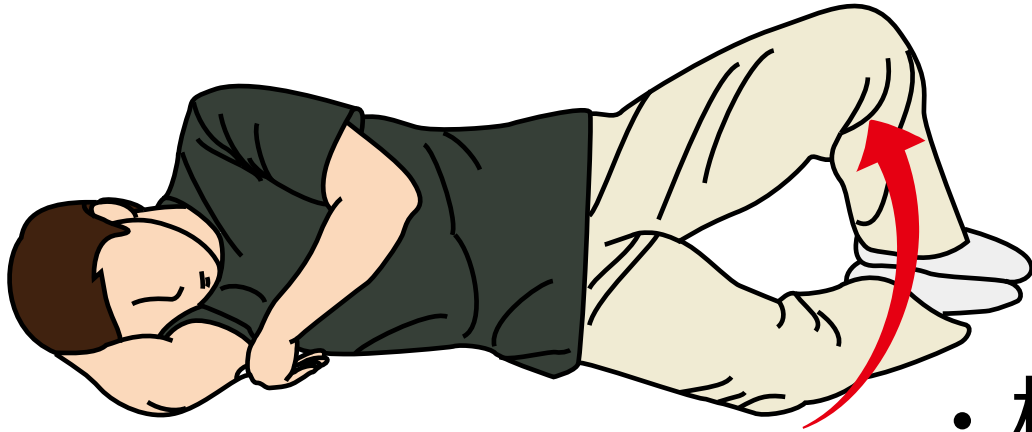
足上げ

左右
10回×2



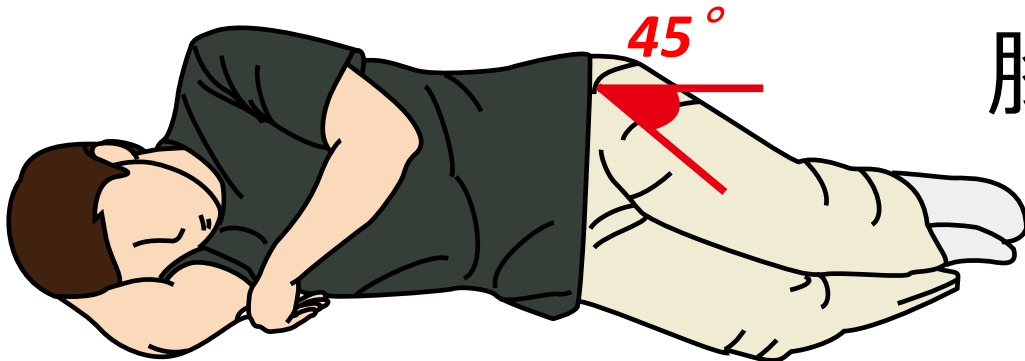
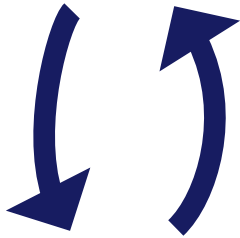
- 膝を伸ばしたままゆっくりと足を挙げて、ゆっくりと降ろします
- 反対側の足は、膝を立てておきます

膝開き (股関節45°)



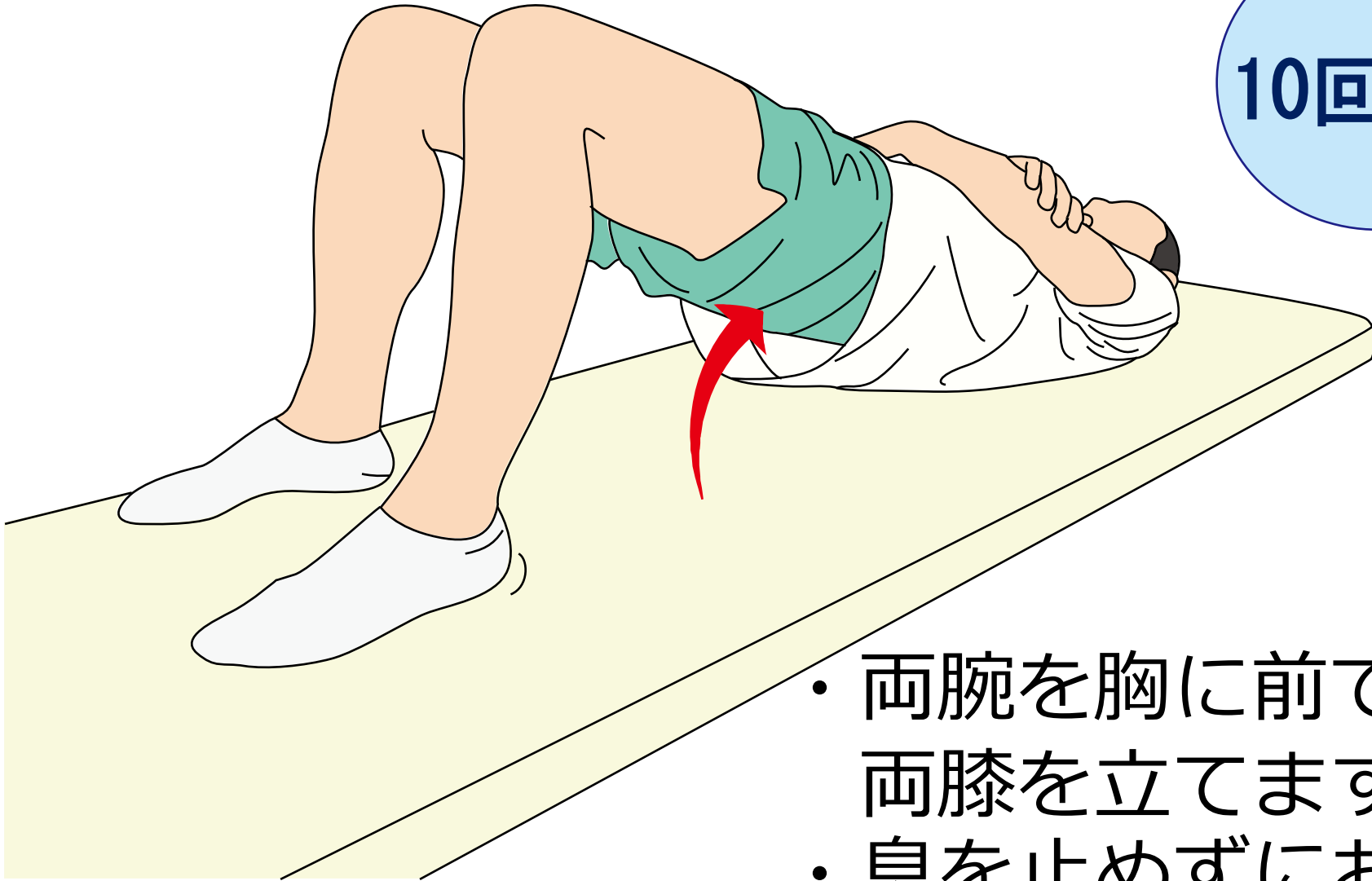
10回×2

- ・ 横向きに寝て、膝と股関節を曲げます
- ・ 股関節は45°
- ・ 踵と踵を合わせて、膝を開きます



お尻上げ

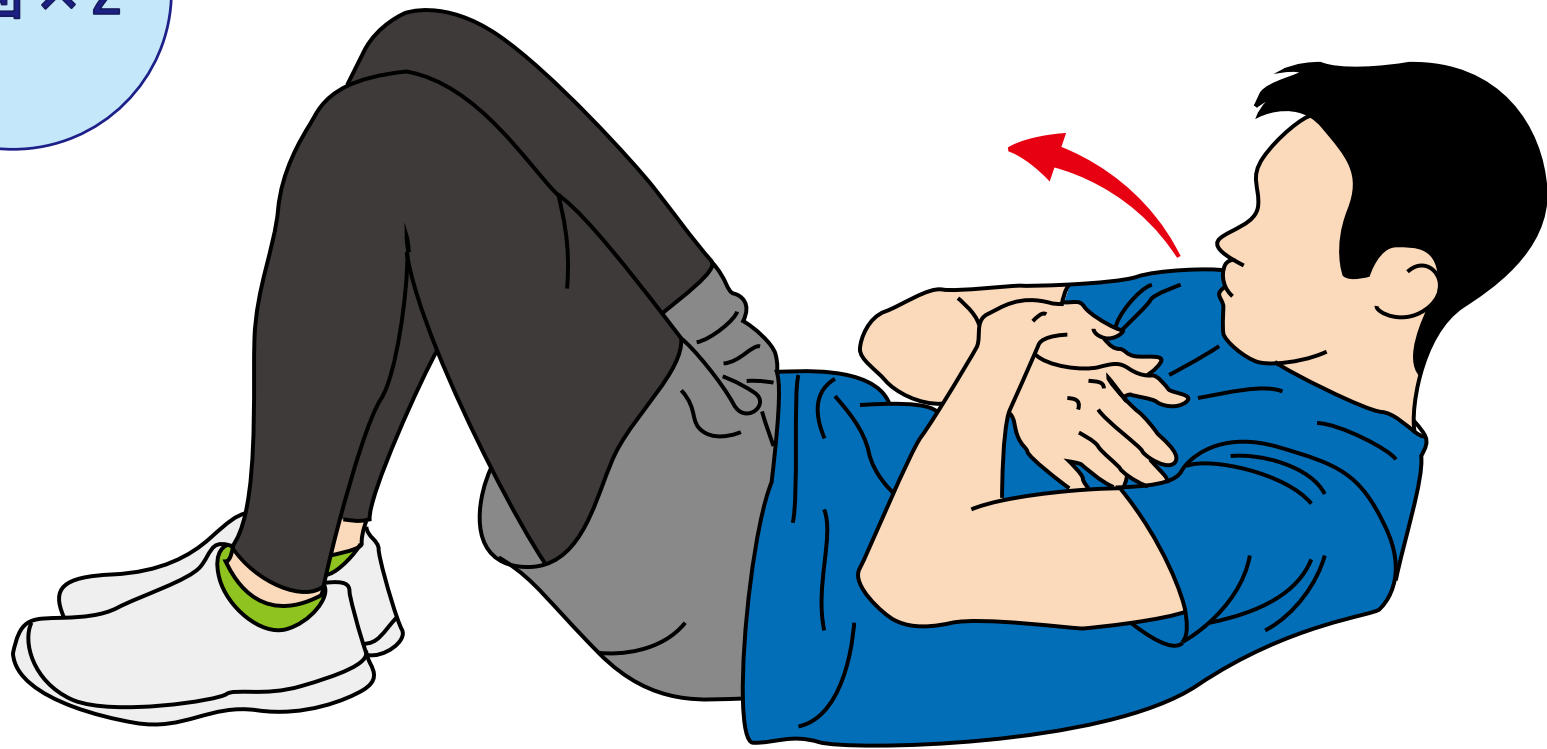
10回×2



- 両腕を胸に前で組んで両膝を立てます
- 息を止めずにお尻を持ち上げます

腹筋

10回×2



- ・両手を胸の前で組んで、頭を上げておへそを見ます

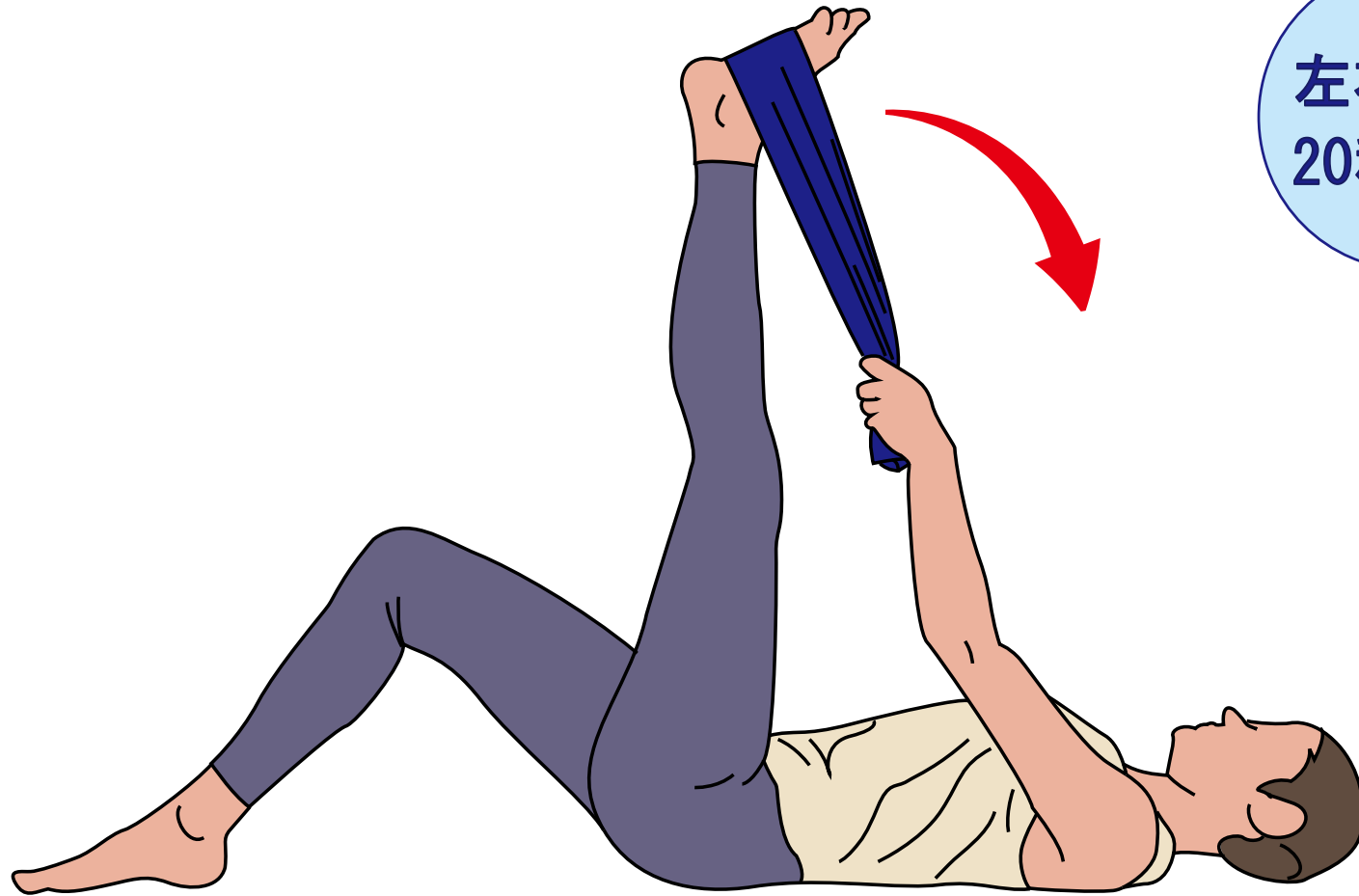
腹筋



10秒キープ
3セット

- ・ 膝を 90° に曲げて両足を浮かします
- ・ ゆっくり浮かしてゆっくり降ろしましょう

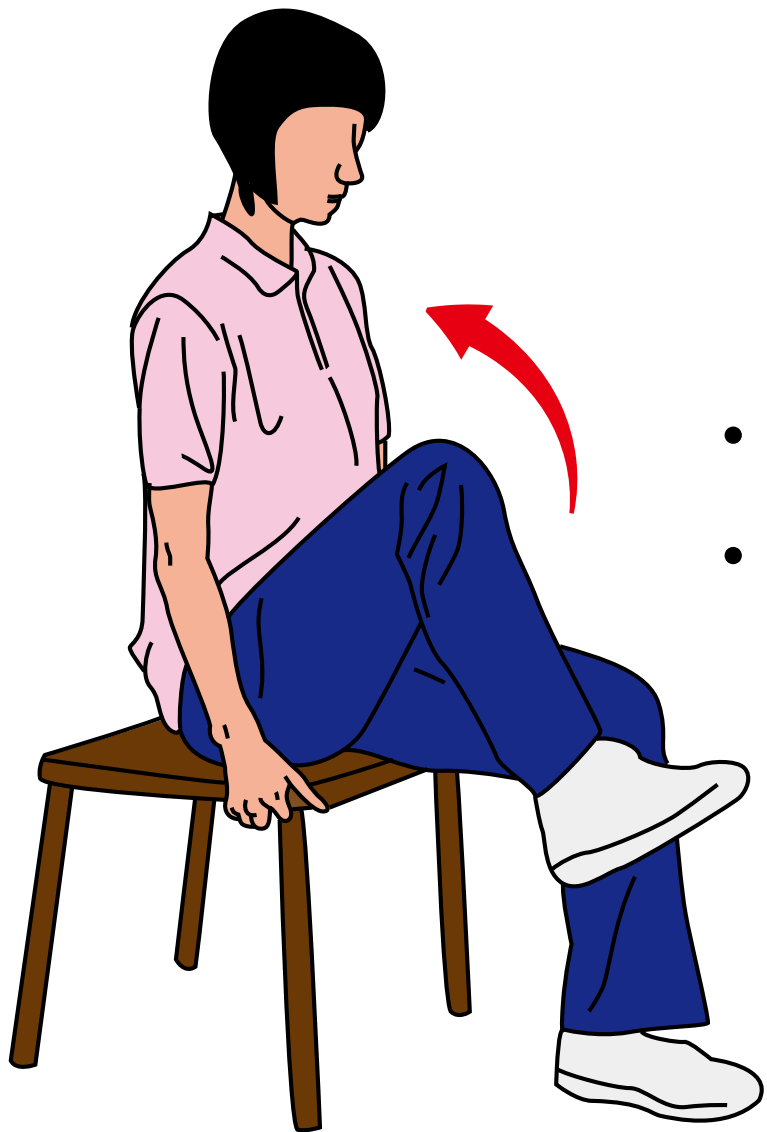
ハムストリングスストレッチ



左右両側
20秒保持

- ・膝を伸ばしたまま、頭側にゆっくり引っ張っていきます

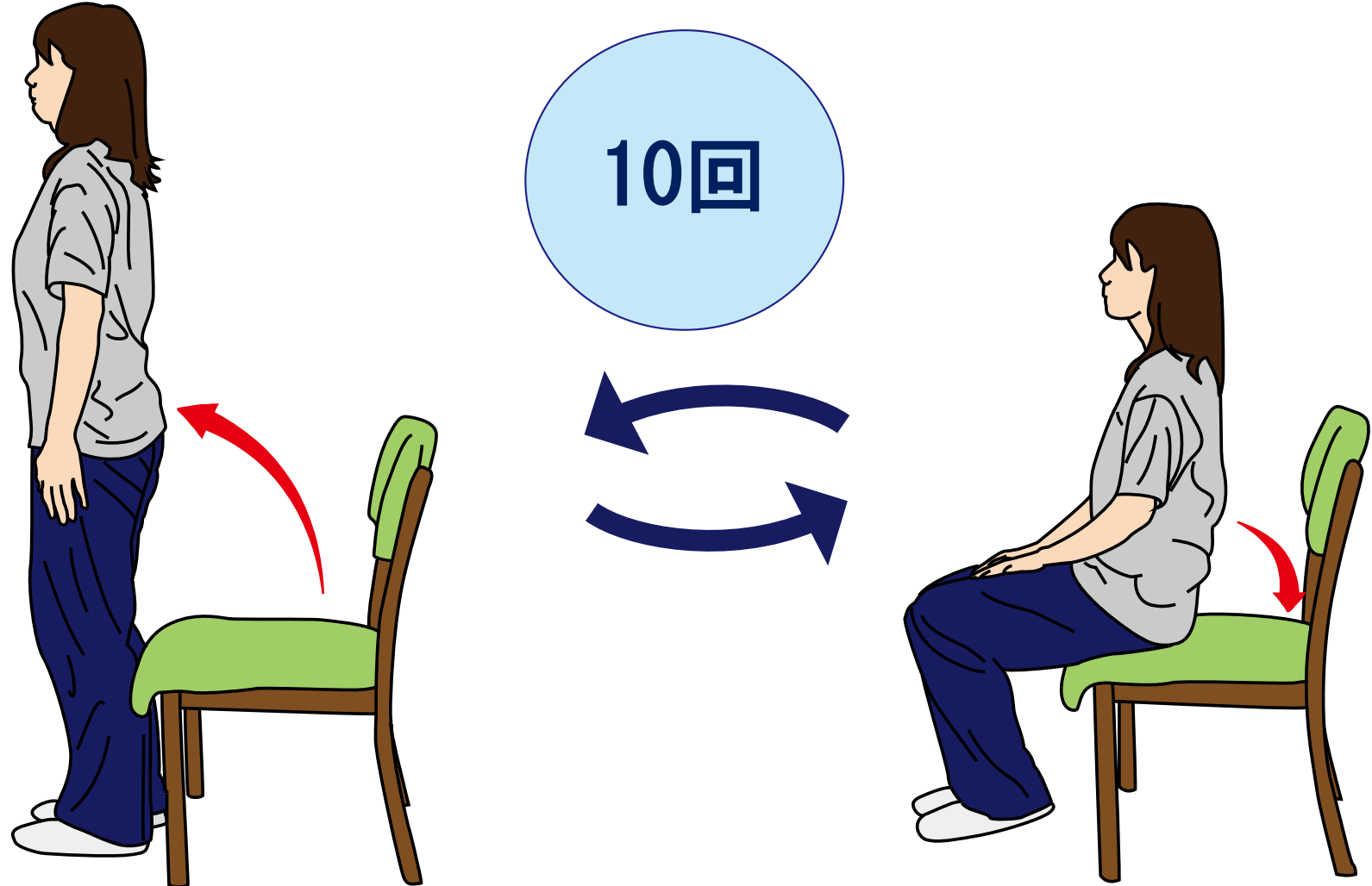
もも上げ



左右
10回×2

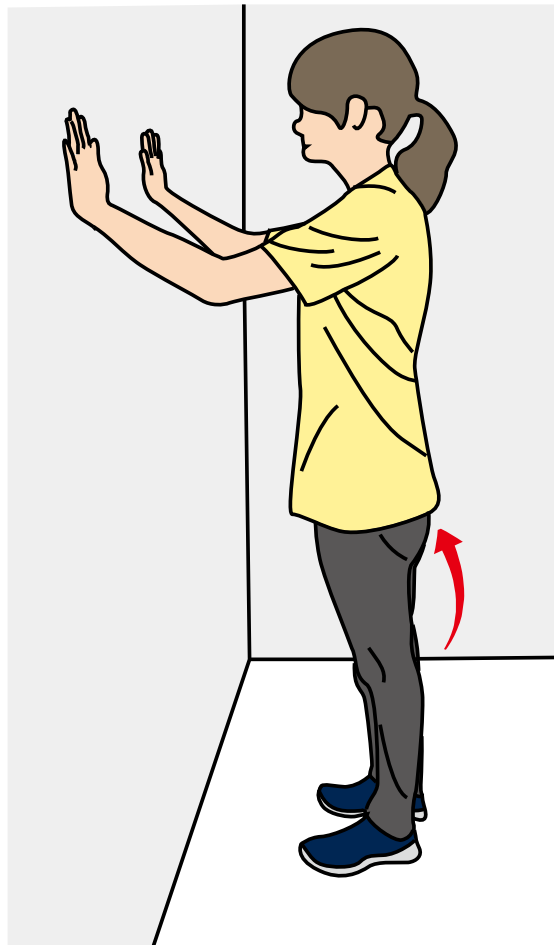
- ・しっかりと胸に引き付けます
- ・背中が後ろに
のけ反らないように

立ち座りトレーニング

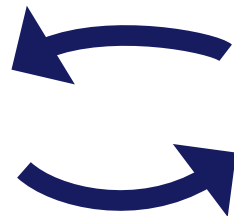


- ・反動を使わずに、
ゆっくり立ち座りしましょう

スクワット



10回 × 2



- 壁に向かって両手をつきます
- 顔を挙げて背筋を伸ばします

- ゆっくり膝を曲げていきます
- 背中が後ろにのけ反ったり、前かがみにならない様に