

足腰の筋力
アップ

●ふくらはぎ・すねなどの足の筋力アップに効果的

基本姿勢

腕を大きく振り、足の小指側だけに体重がのらないように足踏みする。

17 その場で足踏み

膝を高く上げ、元気よく足踏み。



18 つま先足踏み

ふくらはぎが鍛えられる。



19 かかと足踏み

すねの筋肉が鍛えられる。



Point
軽く膝をまげる

20 大股足踏み

足を大きく開いて、大股足踏み。
内もも・お尻の横に効果あり



●背筋・腹筋・お尻の筋肉アップに効果的

21 深呼吸

両手を頭の後ろで組んで大きく深呼吸。



Point
大きく胸をふくらませる

22 肩の上げ下げ



23 肘の曲げのぼし



Point
ひじを下げない

24 前屈

手を頭の後ろで組み前屈。



●腹・背中・お尻の筋力アップに効果的

25 脇伸ばし

手を頭の後ろにおき、肘をつきあげるように、上体を倒す。ゆっくり戻し、反対側も行う。



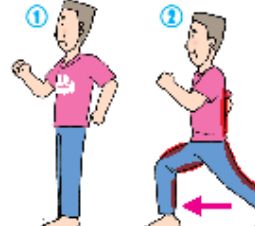
26 左右に一歩ずつステップ

足の小指側に体重をのせないようにステップを踏む。



●変形膝・バランス保持に効果的

27 前に踏み込み

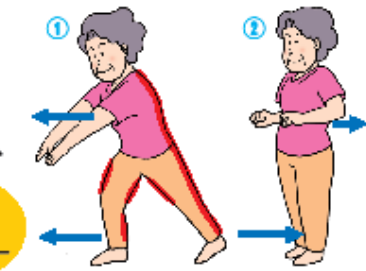


腕を軽く振りながら前に足を一歩踏み込む。
着地する時は、軽く膝をまげ膝への負担を減らそう。

●全身運動・バランス保持に効果的

28 ポート漕ぎ&手のグーパー

手は前に突き出しながら足は1歩前へ。ひじを後ろに引き、足を戻して反対側も行う。



Point
手はパー戻して手はグー

●足腰・腰痛・バランス保持に効果的

29 スクワット

足を大きく開き、お尻を後ろに引きながら、ゆっくりと腰を落とす。

膝を痛めないように、膝がつま先より前に出ないように注意しましょう



クールダウン

●ゆっくり脈を下げるのに効果的

30 軽く足踏み&深呼吸

軽く腕を振りながら、足踏み。呼吸を整えます。

●肩こりに効果的

31 首斜め前倒し

首を左右斜め前に倒す。
※8と同様。

●顔を若々しくし、姿勢維持に効果的

32 あご上げ

あごを斜め上に突き出す。
※10と同様。

33 あご引き

あごを引き、下を覗き込む。

Point
歯を食いしばりながら行う。



●肩こりに効果的

34 首横倒し

首をゆっくりと横に倒す。

●リラクセスに効果的

35 深呼吸

腕を横に開き、鼻から大きく吸って口からゆっくり吐く。

