

こそとし

体調に合わせて、無理をせずに行いましょう。
運動中は息をとめず、自然な呼吸で行いましょう。

DAY2 ~ヒップ♪(お尻の筋トレ)~

◆ウォーミングアップ ストレッチ(動的)

これから身体を動かすよーという合図です。血液の循環もよくなりますよ!

① 股関節 ぱたぱた



足の裏を合わせて座り
背筋を伸ばします



膝を上下にぱたぱた動かします

② 脚上げお尻伸ばし(ももの後ろ~お尻)



片脚を上にあげ
膝の後ろで手を組みます



脚を胸の方に引き寄せます

③ 膝抱えお尻伸ばし(ももの後ろ~お尻)



両膝を立て、
右足を左膝の上にのせます



右足の間から手を通し
左膝の後ろで手を組みます



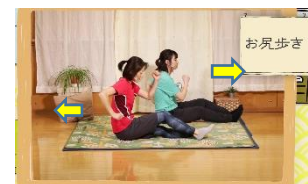
お尻を浮かして、
前後にゆらゆら動かします

◆お尻の筋トレ

① お尻歩き(お尻~脚)



脚を伸ばして、
胸を振りながら
お尻で歩きます



前に10回、後ろに10回歩きましょう
手と足が一緒にならないように!

膝を動かしながら歩くと
骨盤がよく動きます

② サイドアップ(お尻外側、太もも外側)



下の脚は曲げ、上の脚は伸ばします



上の脚の足首は少し曲げます

上の脚を上下に10回動かします
反対脚も同じように行います

③ ヒップリフト(お尻~太ももの裏側)



両膝を立て、脚は肩幅に開きます
手はお尻の横におきます



下ろした時はお尻が
床につかないようにね!

身体が一直線になるように
お尻を持ち上げる/下ろすを
10回繰り返します

◆ストレッチ(静的) これでは運動は終わりだよーという合図です。筋肉をリラックスさせます。



手を前につき、
ゆっくり体を
前に倒します



あぐらをかき、手をつまみます

ゆっくり前に倒れます
20~30秒行いましょう