

こそとれ

DAY3 ~ ヒップ&レッグ part1 ~

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。

DAY3



◆ウォーミングアップ ストレッチ

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 屈伸運動 (脚全体)



手を膝にあて、膝を曲げます



膝を伸ばします
5回くらい繰り返します

② もも裏&尻伸ばし (ももの後ろ~お尻)



手を腰にあて
脚を前後に開いて立ちます



後ろの膝をゆっくり曲げます
お尻を後ろに突き出します
前の脚の膝は伸ばします

◆お尻と脚の筋トレ

① カーフレイズ (ふくらはぎ)



手を腰にあて
脚を肩幅に開いて立ちます



☆余裕がある人は、かかとを床につけないでやってみましょう！



かかとを持ち上げて、ゆっくり下ろすを10回繰り返します

② スクワット (お尻&太もも)



脚を肩幅より少し広めに開いて立ちます



☆余裕がある人は、太ももが床と平行になるくらいまで曲げてみましょう！

膝を曲げながらお尻を少し後ろに引きます

③ ランジ (お尻&太もも)



脚を大きく一歩前に出して
前に出した脚と反対側の手を真上にあげます

☆上体がぐらぐらしないように~



上体を下げる/上げるを
ゆっくり10回繰り返します



☆手はまっすぐ上に伸ばしてね！

◆ストレッチ (静的)

これで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
20~30秒行いましょう

① もも前伸ばし (太もも前)



足先を持って、太ももの前を伸ばします
ぐらぐらする人は壁や机などにつかまりながら行いましょう

② もも後ろ伸ばし (ももの後ろ~お尻)



脚を肩幅に開き、膝の上を手を置きます
お尻を突き出しながら膝を軽く押しします
☆膝は少しまがってもかまいませんよ！