

こそとれ

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。

DAY5 ～ヒップ&レッグ part III～



◆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 片足カーフレイズ (ふくらはぎ)



☆かかとを下ろす時は
ゆっくり下ろします



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

グラグラするので、椅子や壁に
つかまりながら行いましょう
片足で立ちます

② ワイドスクワット (お尻&太もも)



脚を大きく開いて立ちます
つま先は外側に向けます



上体はそのまま、
お尻を真下に下ろします

☆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！

③ 踏み出すランジ (お尻&太もも)



手を腰にあてて立ちます



脚を大きく一歩前に踏み出し、
元の位置に戻ります
左右交互に行います

☆踏み出した脚で
床を蹴るようにして
元の位置に戻ります

☆膝がつま先より前にならないように
後ろの脚の膝を曲げます

◆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、膝の上に手を置きます
お尻を突き出しながら膝を軽く押します
☆膝は少し曲がってもかまいませんよ！