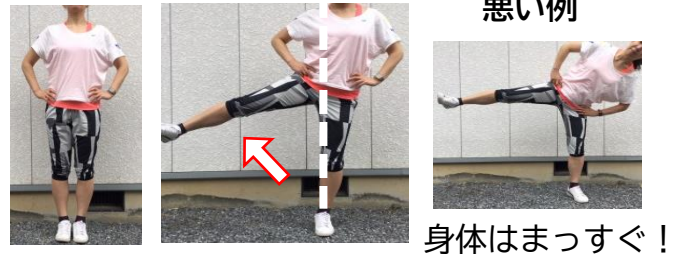


毎日コツコツ運動習慣!! 自宅でもできる筋力アップ↑体操

① 足パカ運動

- ・正面を向いて立ちます。
- ・膝を伸ばしたまま右足を横に上げます。
- ・ゆっくり下ろします。
- *片足でしっかりバランスを取ります。
- *反対も同様に行います。



② ふくらはぎのトレーニング

- ・両足をそろえて立ちます。
(お腹とお尻に力を入れ準備)
- ・かかとを持ち上げて 10 秒キープ!
(お尻もキュッと引き締めます)
- ・ゆっくりとかかとを下します。
- *床を指でつかむように意識してみましょう。
- *親指の付け根に体重を乗せて行います。
- *バランスを取って転ばないように!



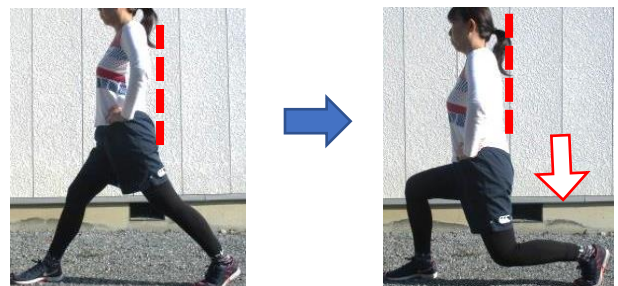
③ スクワット

- ・手を前に伸ばし、足を肩幅に開きます。
(目線はまっすぐ前、お腹に力を入れて準備)
 - ・お尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。
 - ・ゆっくりと立ち上がります。
 - *かかとは付けて行いましょう。
 - *膝がつま先より前に出ないように!
- テーブルや椅子につかまりながら行っても良いです!



④ フロントランジ

- ・右足を1歩前につきます。
(体がグラグラしないように安定。)
 - ・後ろの膝を地面に近付けます。
 - *体が前に倒れないように!!
 - *反対の足も同様に行います。
- きつい方は動きを小さくしましょう



目標は1セット10回を1日3セット!!
 最初は小さな動きから!
 慣れてきたらゆっくり大きく動いてみましょう♪