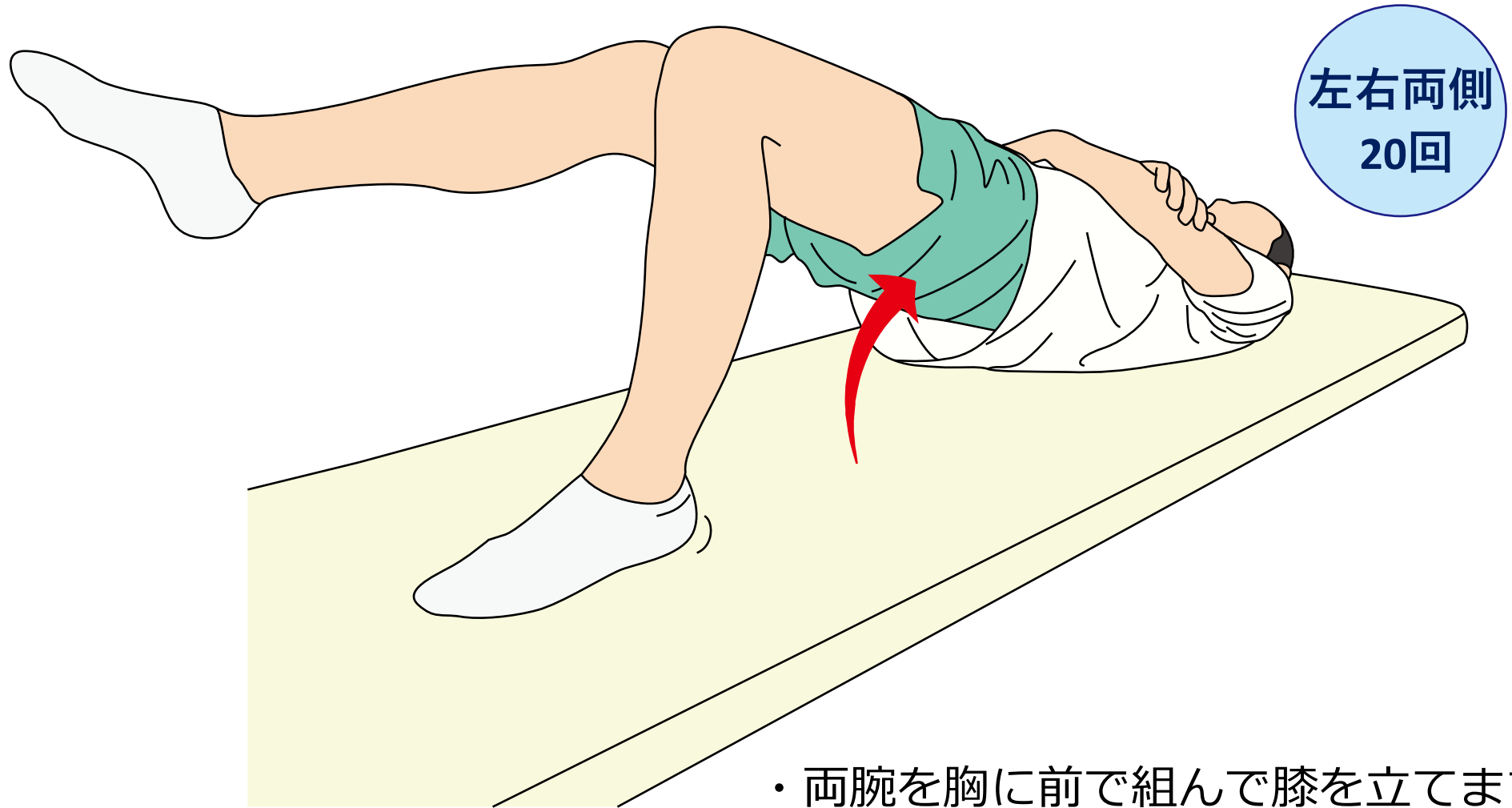
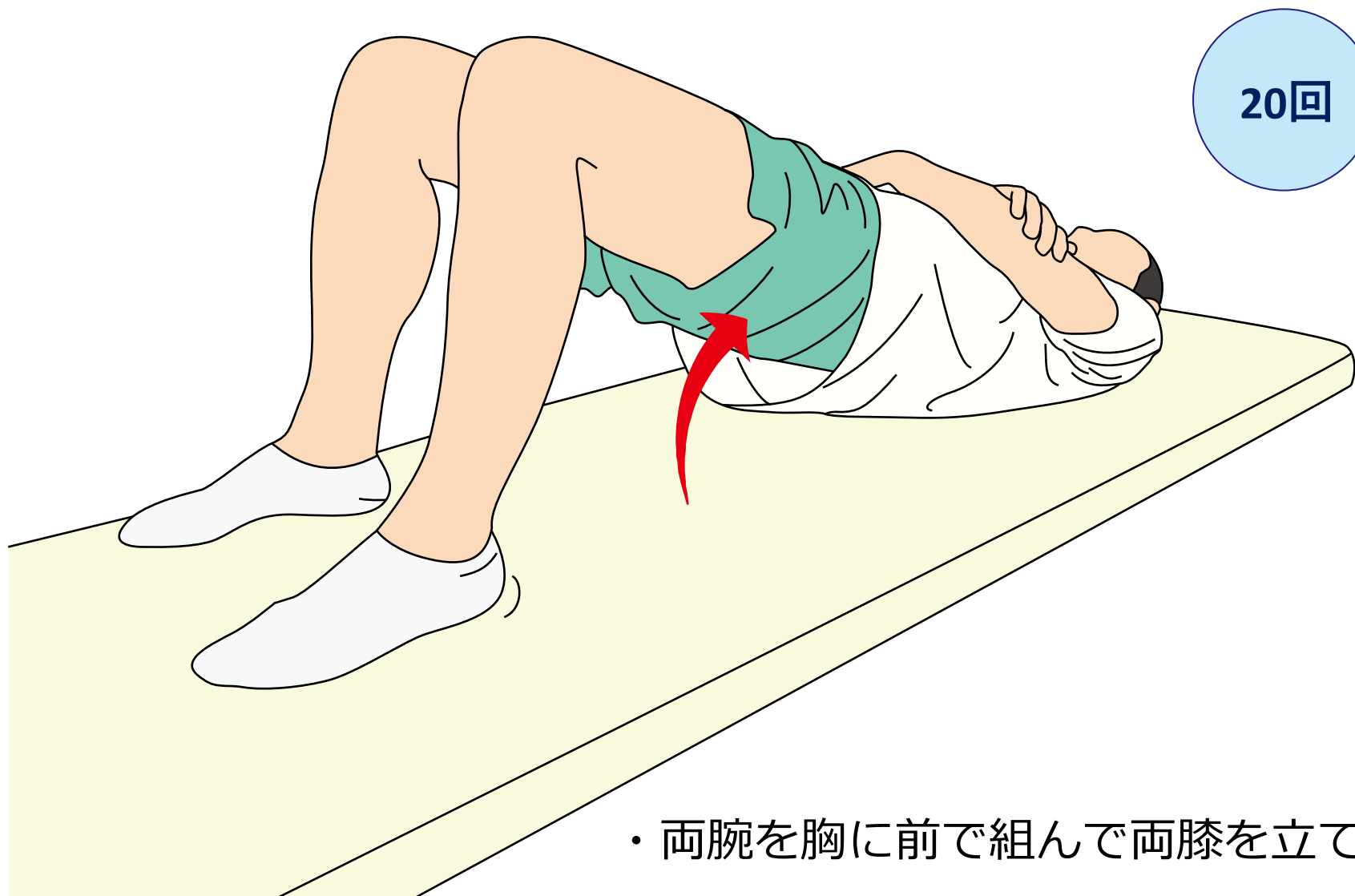


片脚ブリッジ



- ・ 両腕を胸に前で組んで膝を立てます
- ・ 片方の下肢を拳上します
- ・ 息を止めずにお尻を持ち上げます

両脚ブリッジ

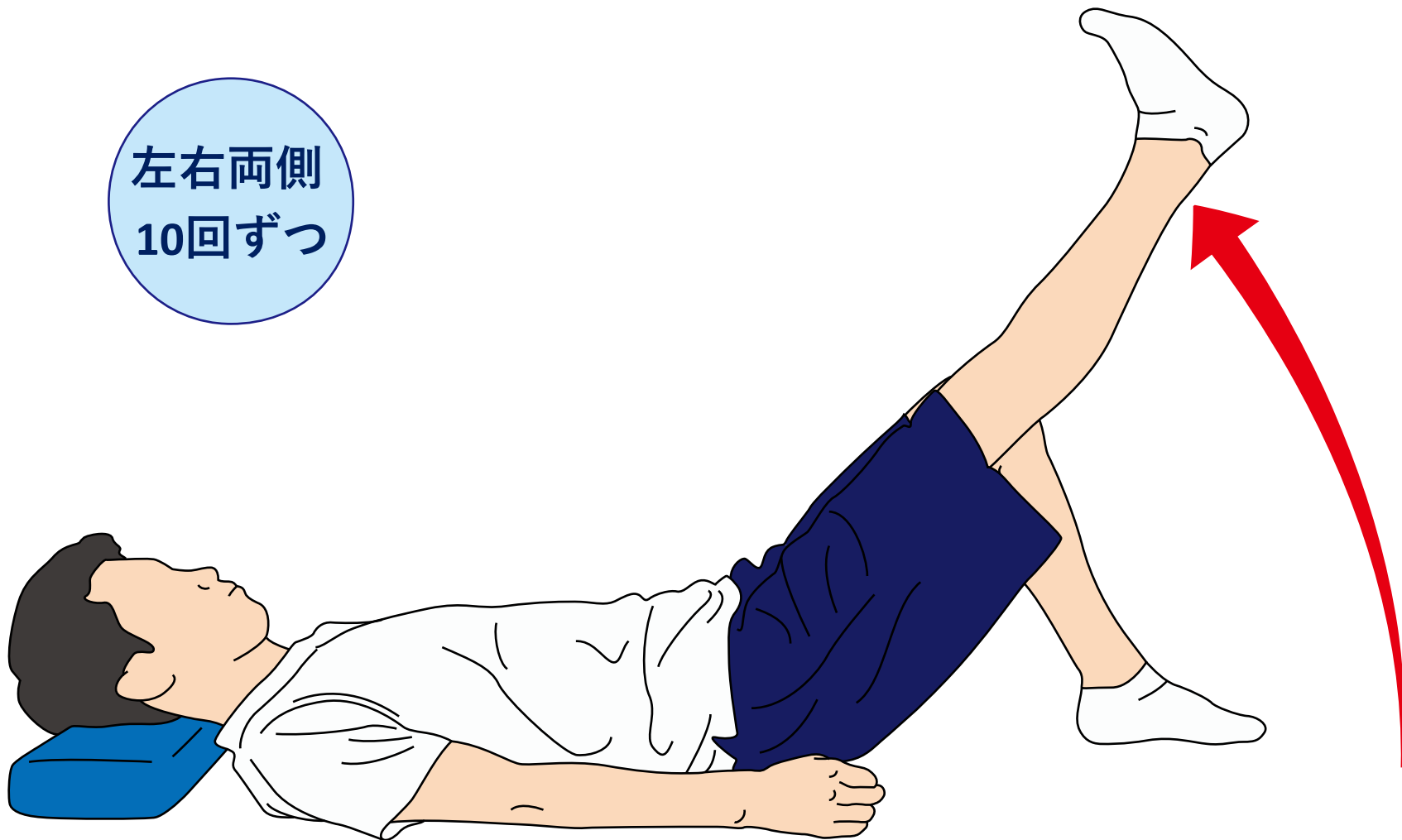


20回

- ・両腕を胸に前で組んで両膝を立てます
- ・息を止めずにお尻を持ち上げます

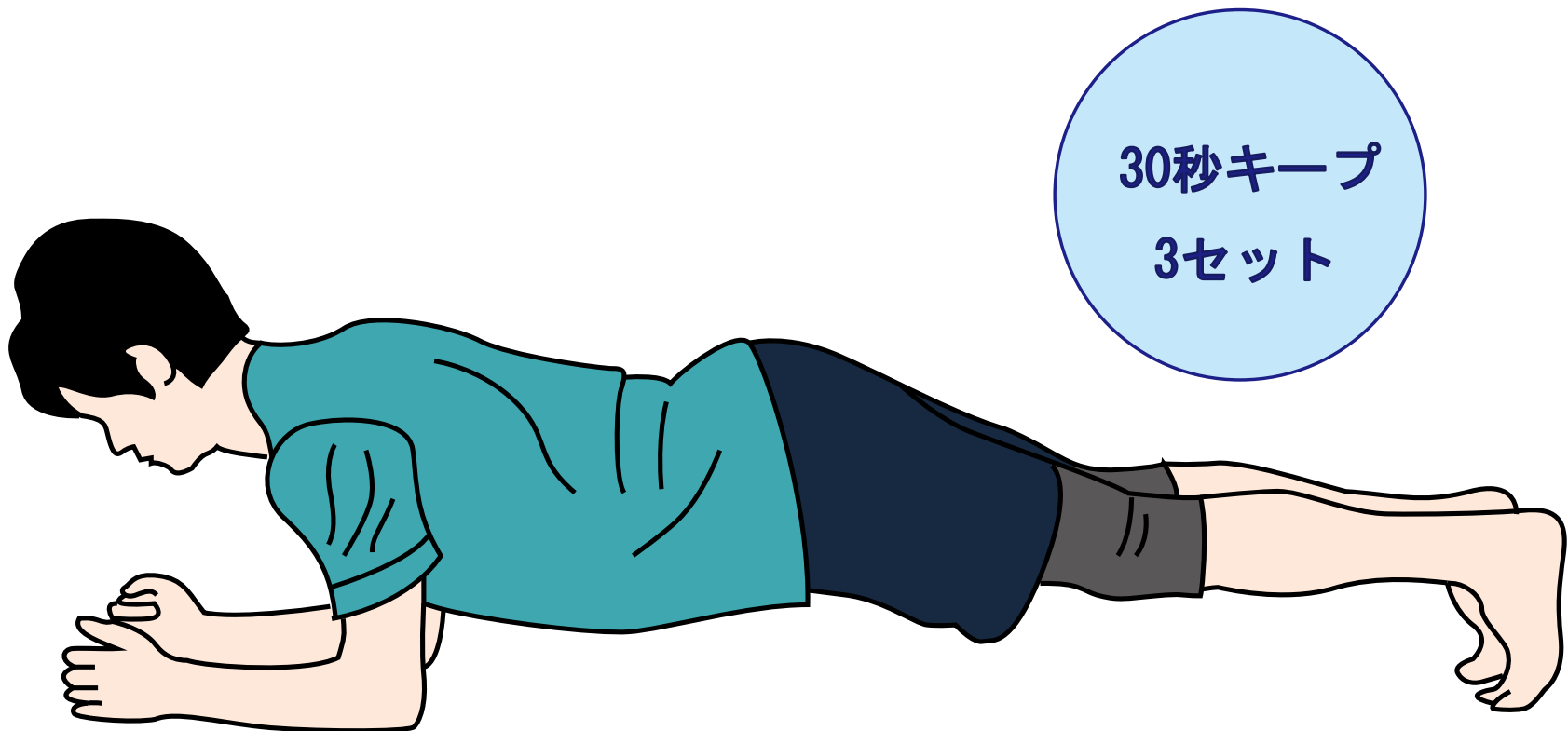
SLR

左右両側
10回ずつ



膝を伸ばしたままゆっくりと足を挙げて、ゆっくりと降ろします
反対側の足は、膝を立てておきます

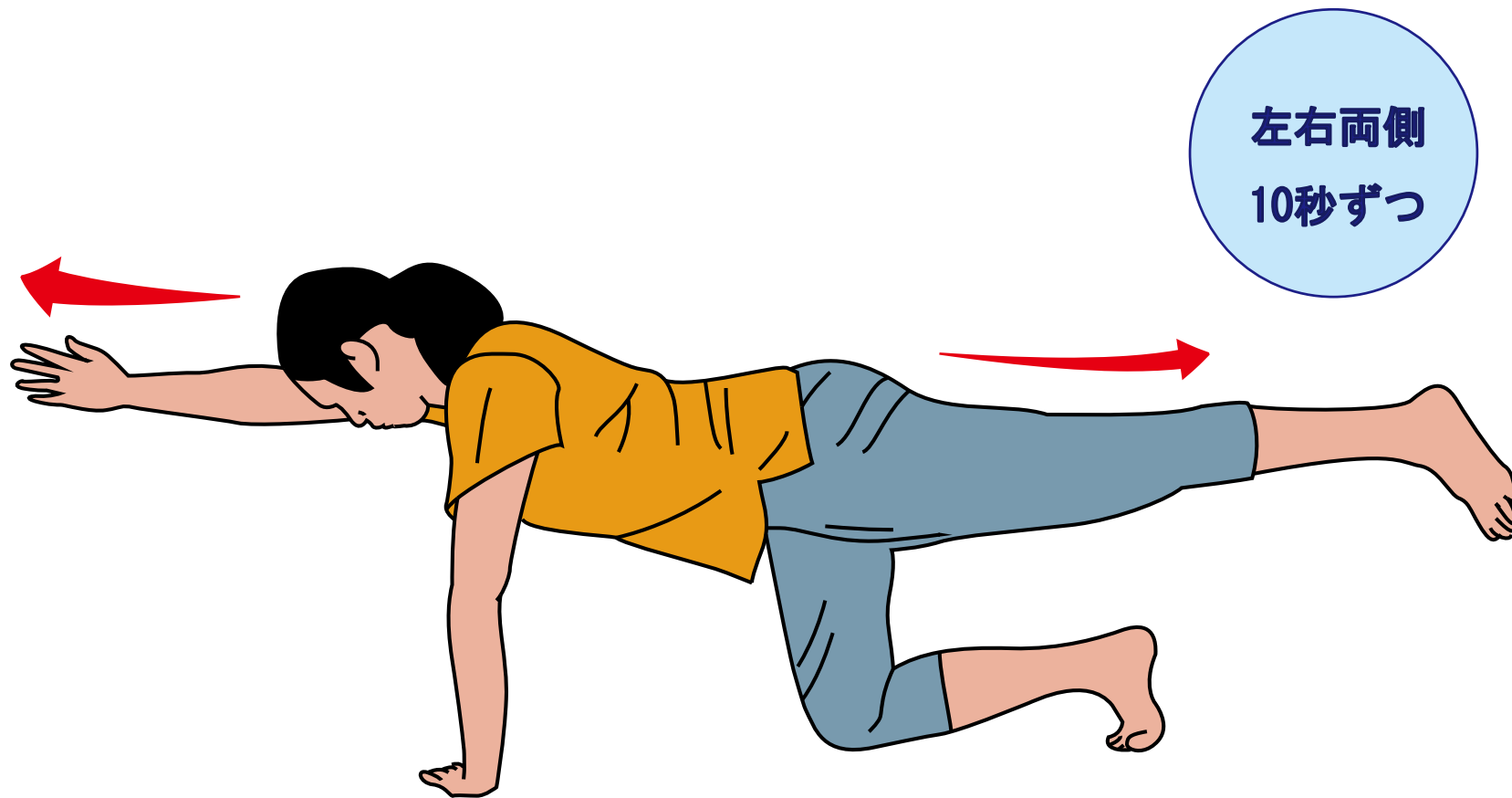
プランク



30秒キープ
3セット

お尻が出たりおなかが出たりせず、出来るだけ体が一直線になった状態を維持しましょう

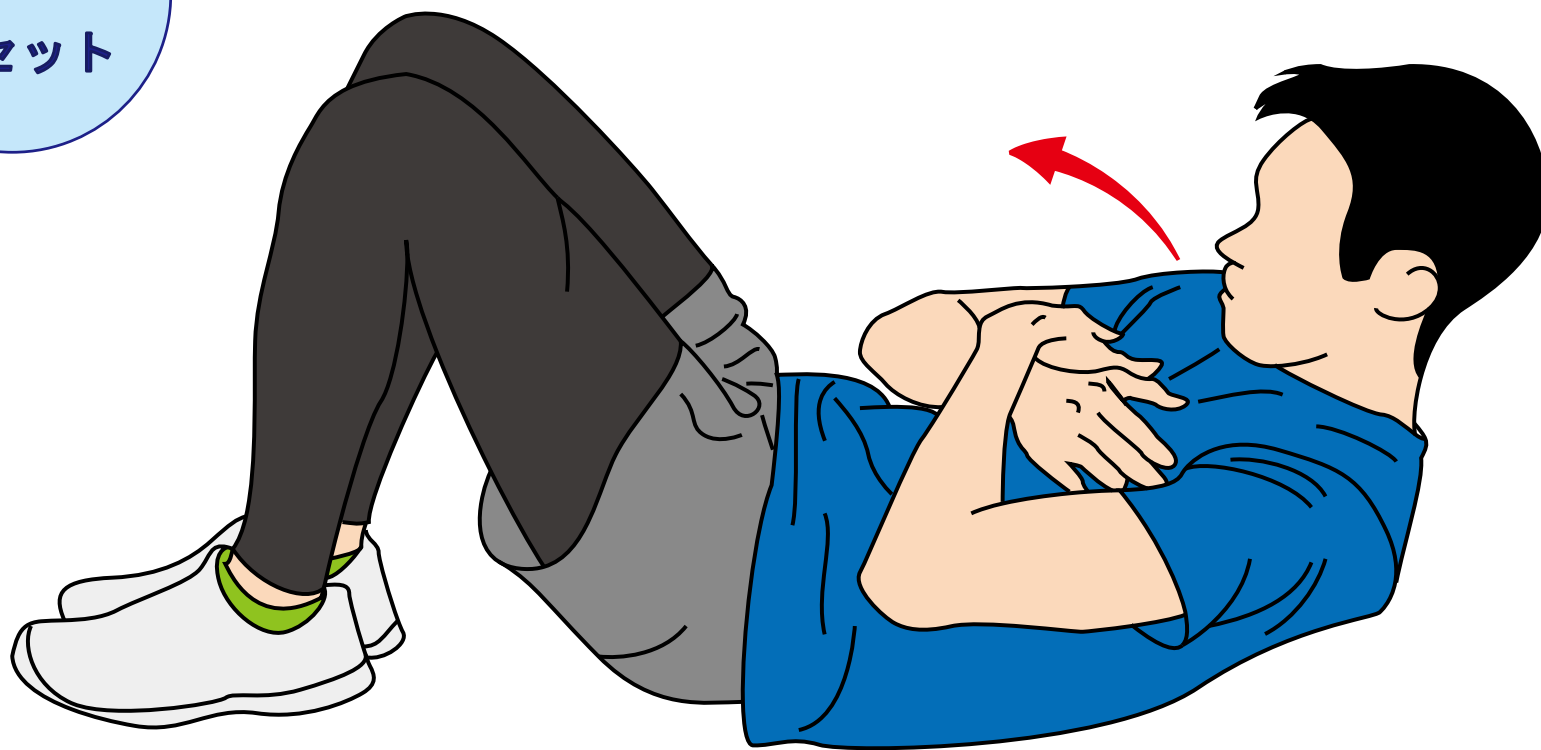
ダイアゴナル



- ・ 四つ這いになったあと、右手と左手を挙げて真っすぐ伸ばします
- ・ 挙げる手と足を交代します

腹筋

10回
2セット

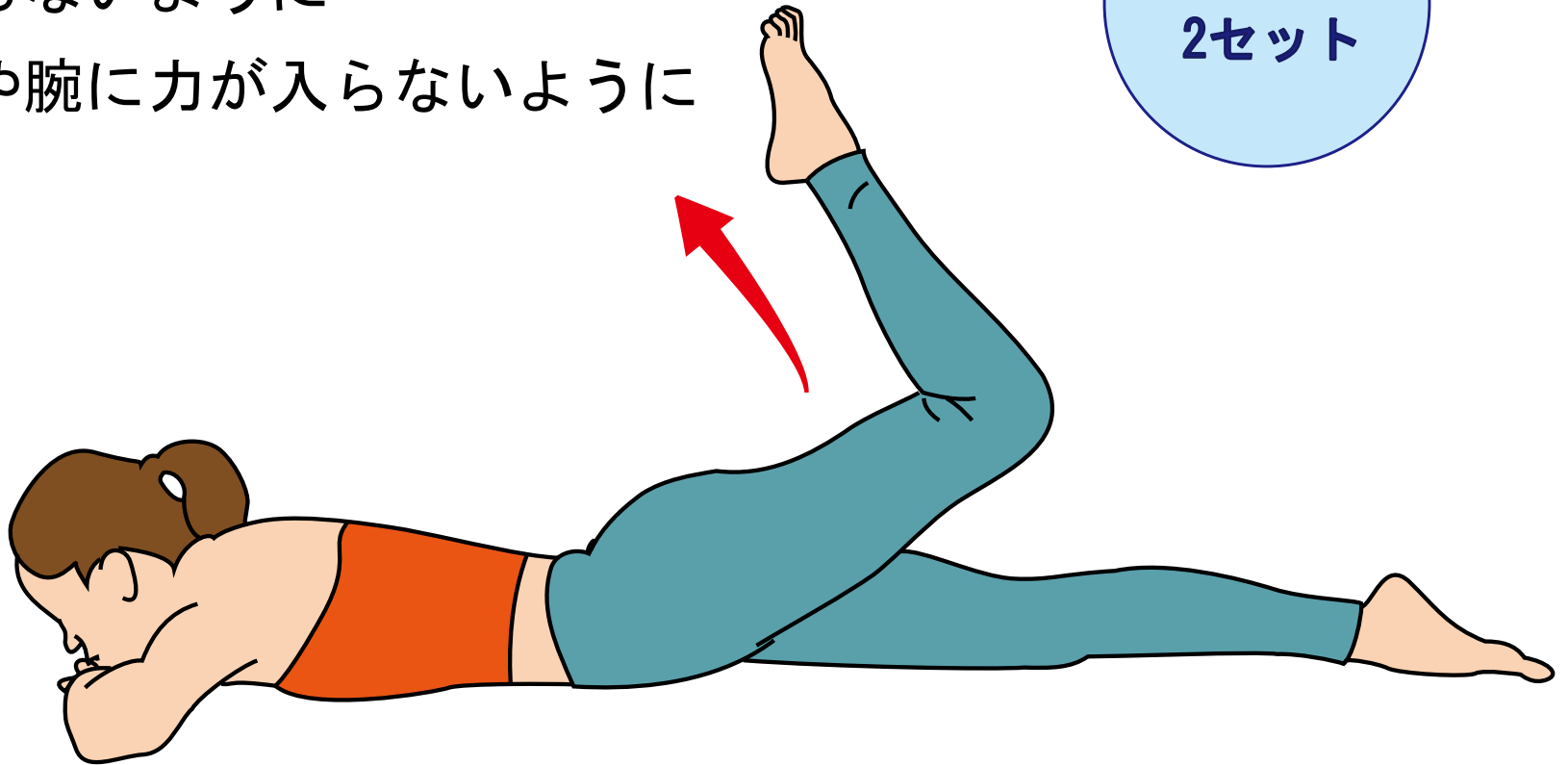


両手を胸の前で組んで、頭を上げてお臍を見ます

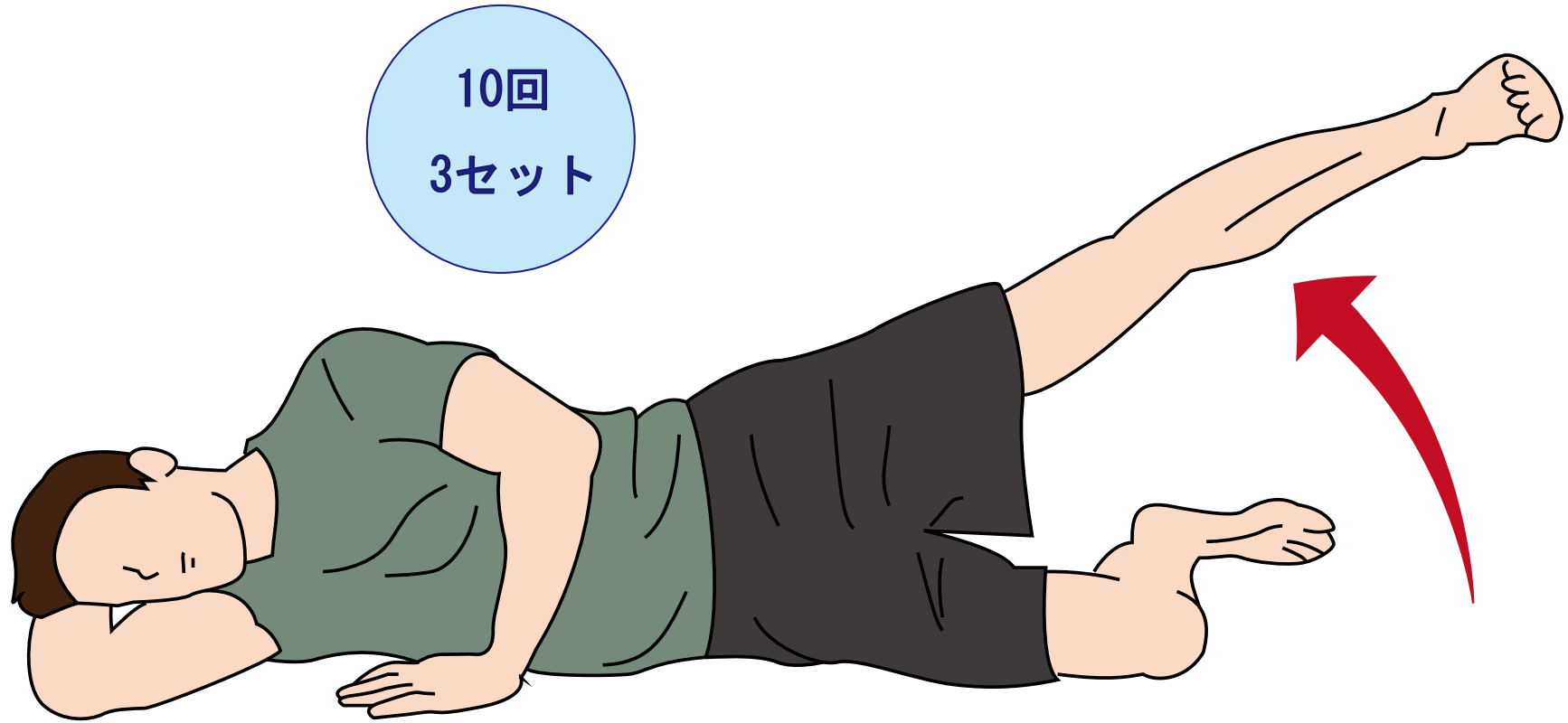
大殿筋トレーニング

- ・ 膝を曲げたまま足を上げましょう
- ・ 背中が反らないように
- ・ 反対の足や腕に力が入らないように

10回
2セット



股関節外転運動

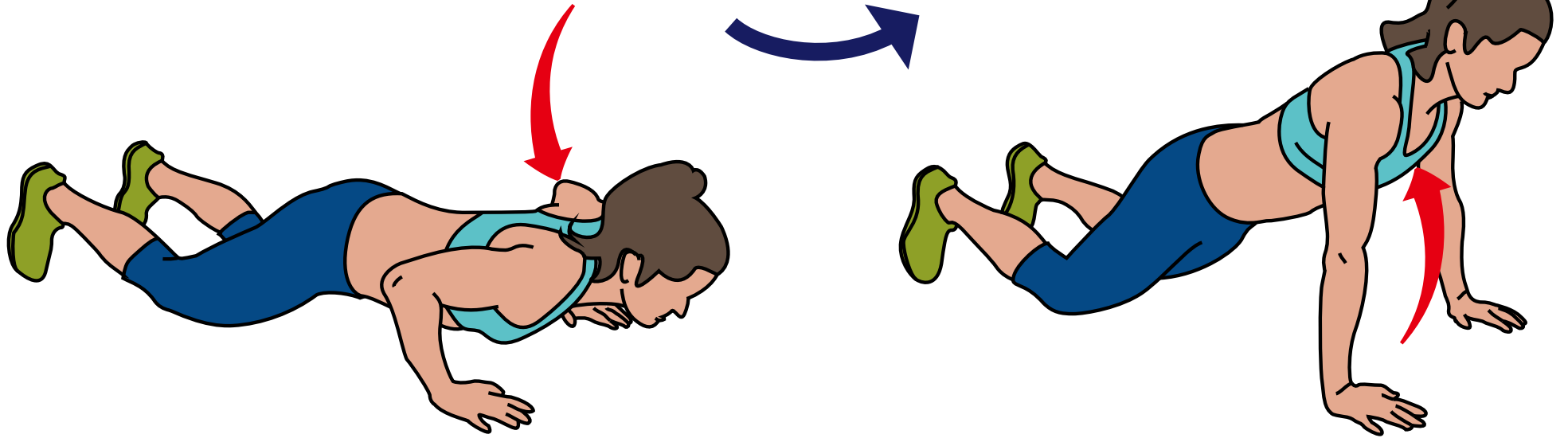


10回
3セット

- ・ 挙げる足が体に沿って真上に上がるように
- ・ 体幹が前傾したりねじれたりしないように
- ・ ゆっくり挙げてゆっくり下ろしましょう

膝着き腕立て伏せ

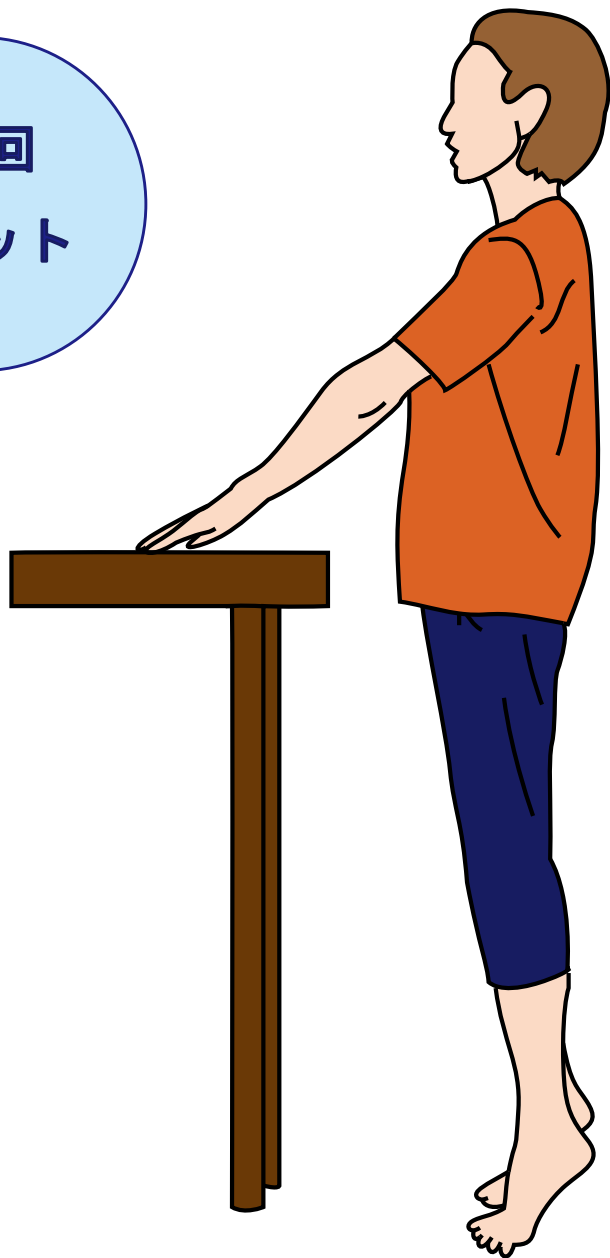
10回
2セット



- ・ 両膝を床について腕立て伏せをします
- ・ 両手は肩幅より少し広い位置に付きます

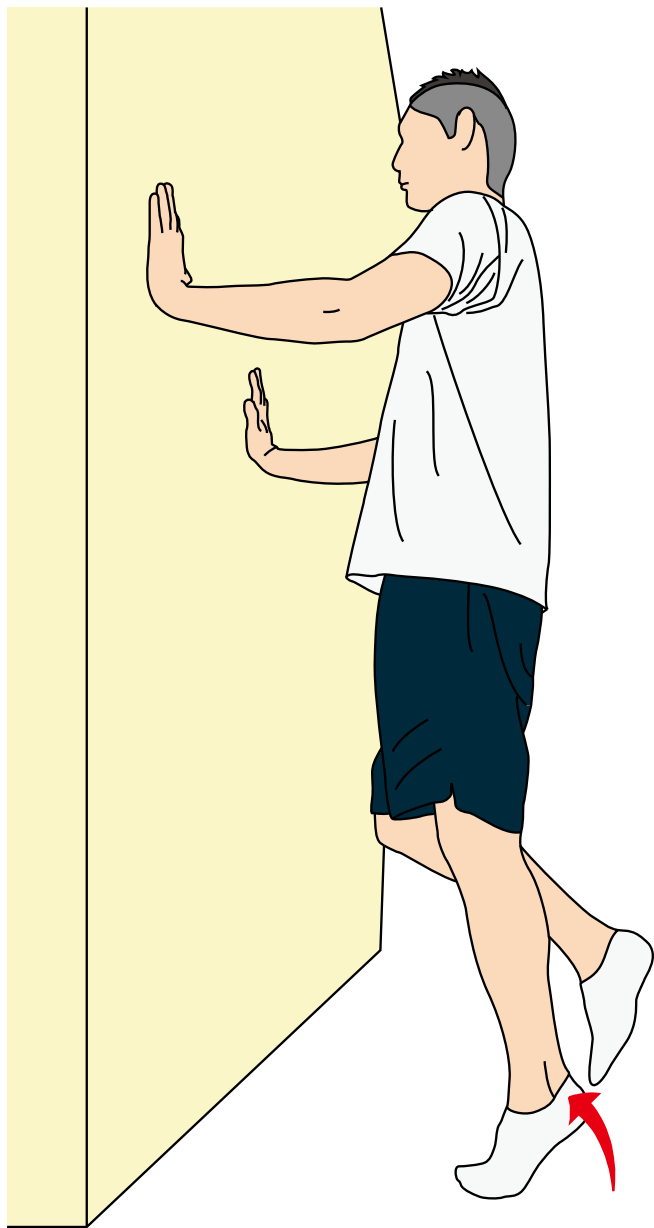
かかとと上げ運動

20回
2セット



・出来るだけゆっくり上がって
ゆっくりおろしましょう

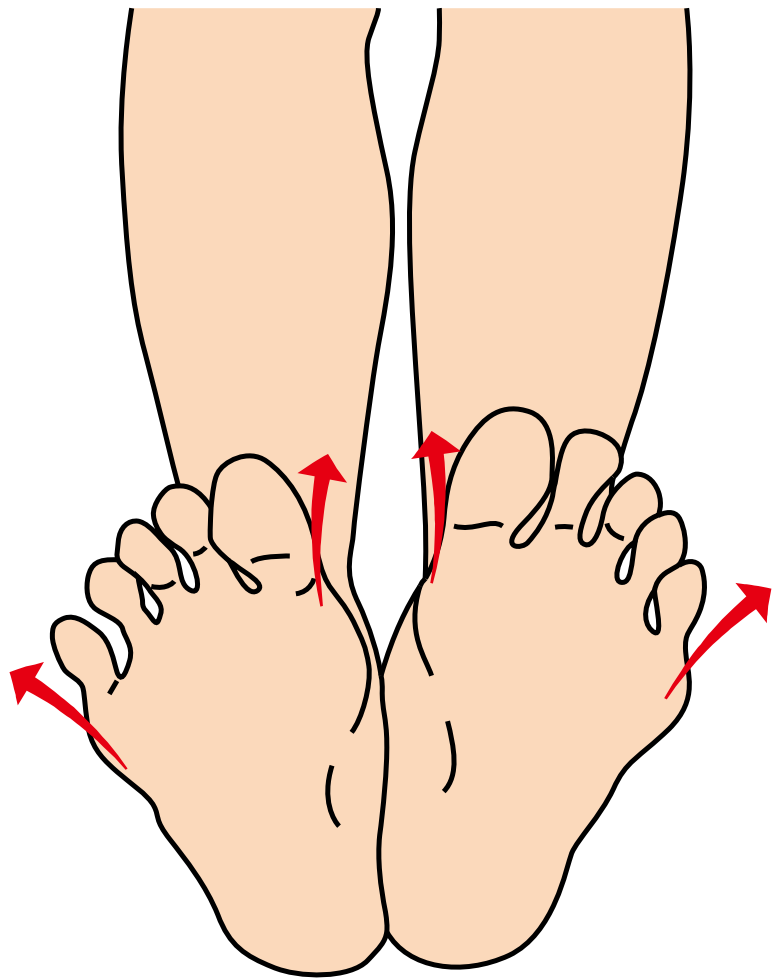
片足踵上げ



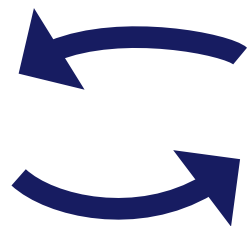
左右両側
20回

- 壁に両手をついて片足立ちします
- 踵をゆっくり挙げてゆっくり降ろします
- 膝は伸ばしたまま

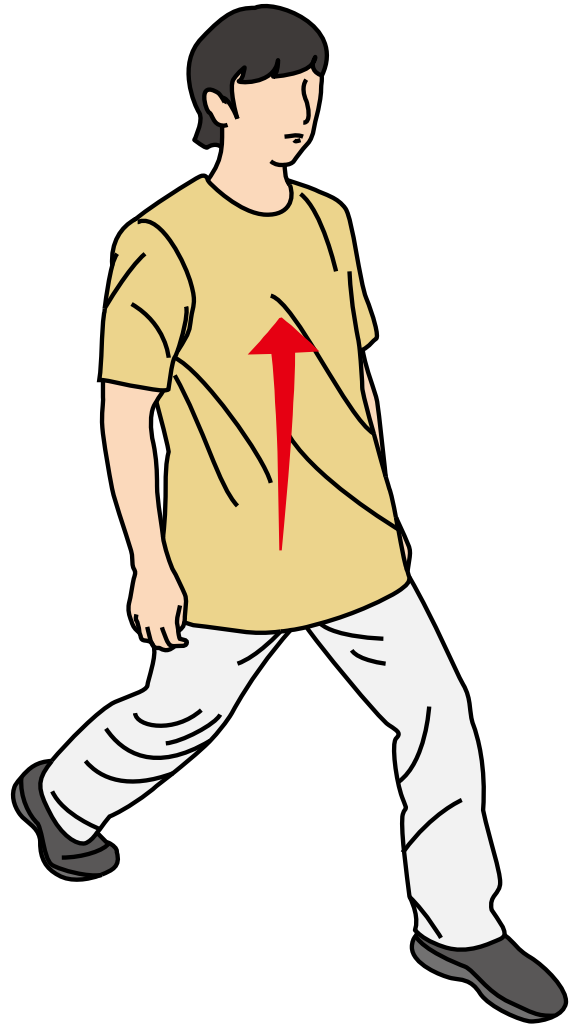
足のグーパー運動



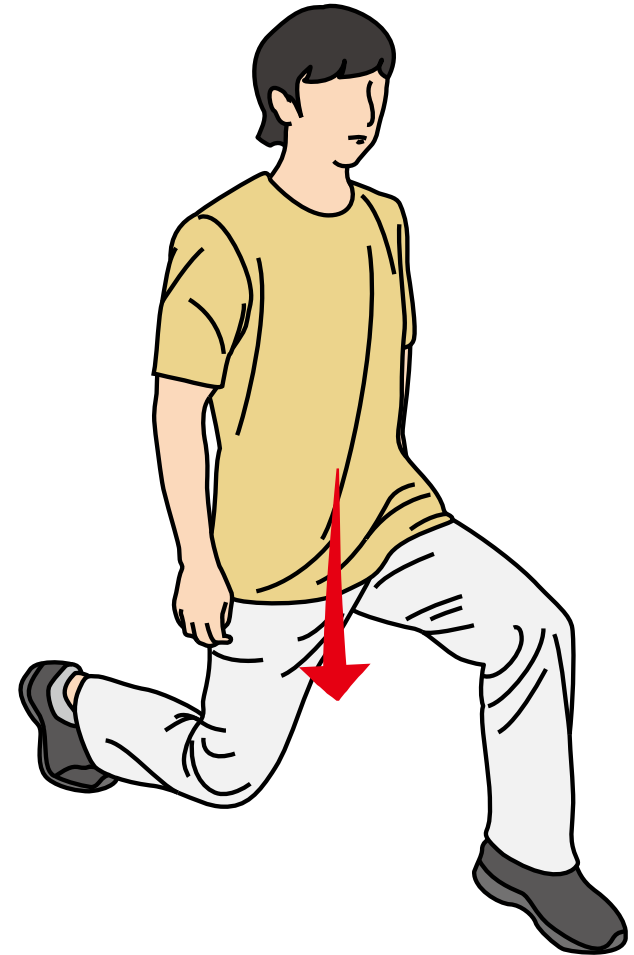
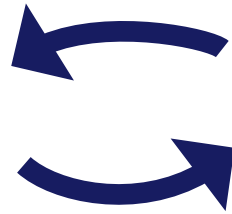
20回



スプリットスクワット



10回
3セット



- ・足を前後に開き、ゆっくり沈んでゆっくり戻ります
- ・体幹は垂直を保持したまま、前体重とならないように

ランジ

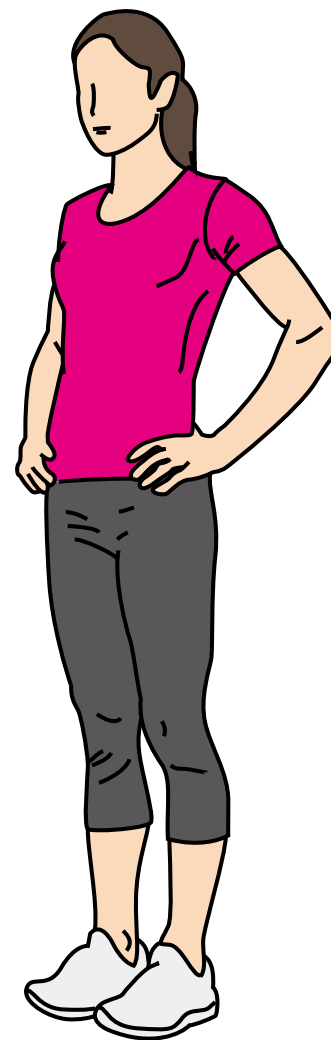
左右交互に
5回ずつ



大きく一歩出して

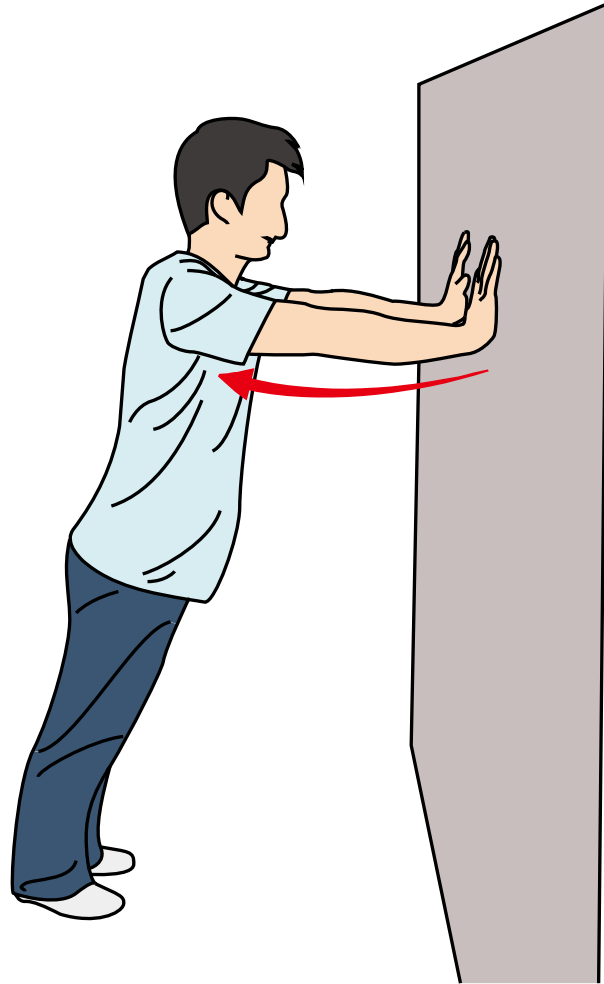


一歩で戻る

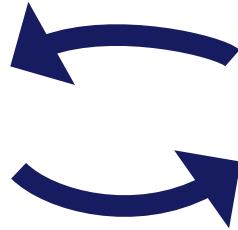


- ・ しっかり腰を落としましょう
- ・ 前かがみにならないように

壁腕立て伏せ

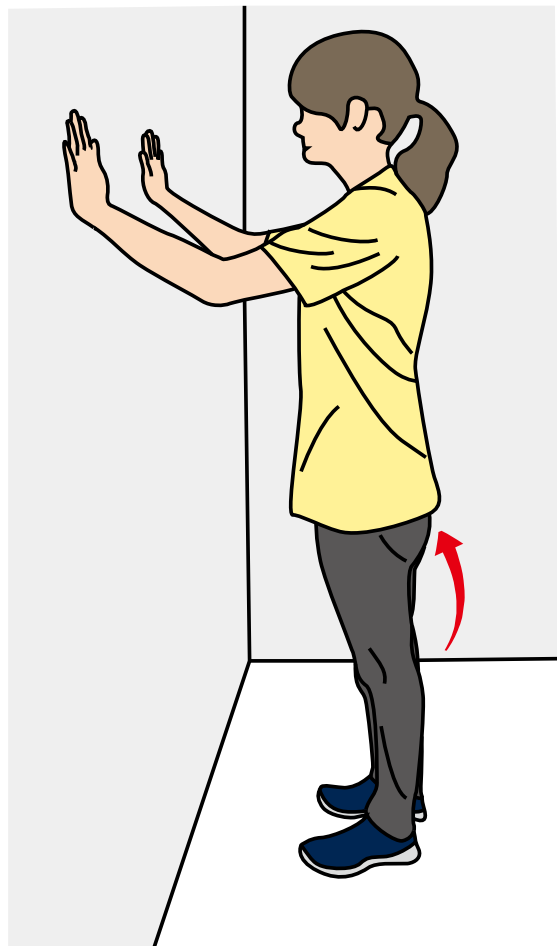


10回
3セット

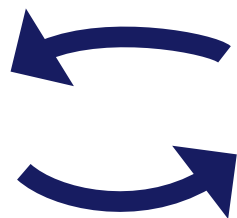


壁に両手をついて、腕立て伏せをします

壁向かいスクワット



10回
2セット

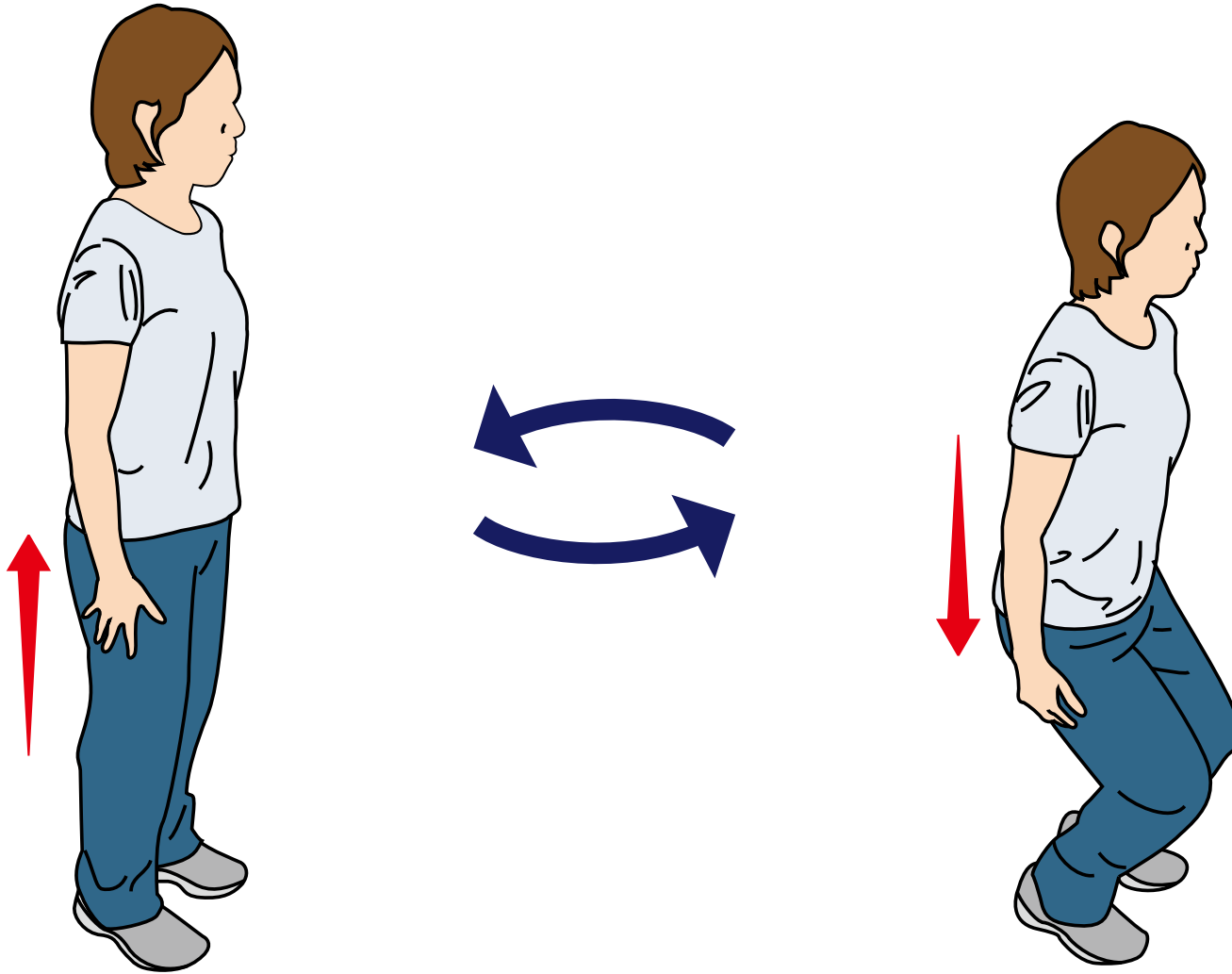


- ・壁に向かって両手をつきます
- ・顔を挙げて背筋を伸ばします

- ・ゆっくり膝を曲げていきます
- ・背中が後ろにのけ反ったり、前かがみにならない様に

スクワット

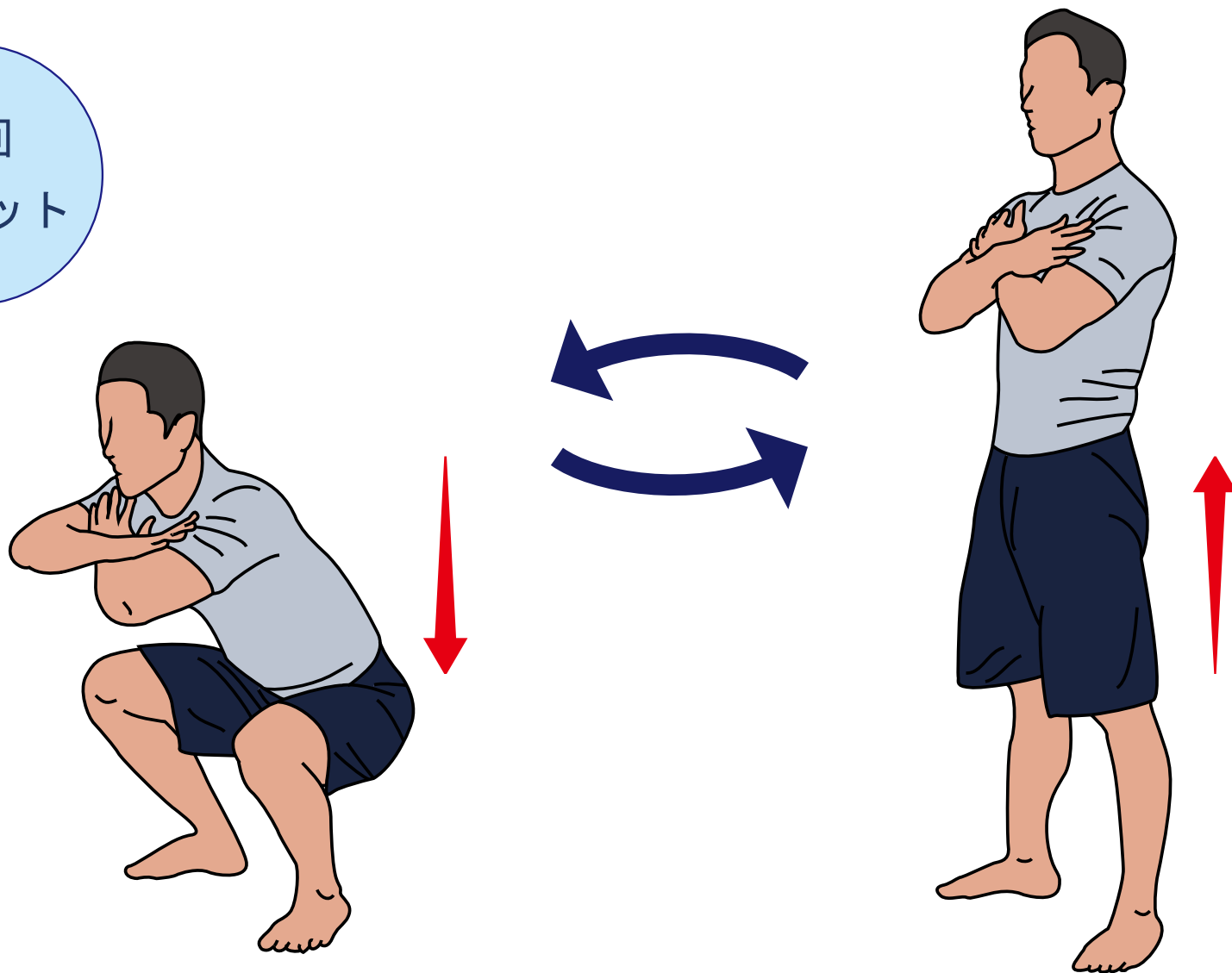
10回
3セット



- ・前かがみにならないように、後ろにのけ反らないように
- ・ゆっくり沈んでゆっくり戻ります

ディープスクワット

10回
2セット



胸の前で腕を組んで、しっかり沈み込みます