

筋力トレーニング

(目標:1セット=10-15回 1日=2-3セット)

- ①お尻上げ
- ②腹筋
- ③足上げ
- ④踵上げの運動
- ⑤ハーフスクワット
- ⑥カフパンピング

①お尻上げ



手順

お尻を床から上げて、
一呼吸おいたらゆっくり戻す

①
②
③
④

②腹筋

ポイント
おへそを覗き込むように頭を上げる



手順

手を膝の方へ伸ばし、肩甲骨が浮く
程度体を起こし、一呼吸おいて戻る

③足上げ



手順

片方の膝を立て、膝を伸ばしたまま足を上げる。
一呼吸おいて下す。

