

脚・腰
筋トレ



膝立ちになって上半身を
まっすぐにしたまま後に倒す

脚
ストレッチ



足の甲を持って 片脚を伸ばしたまま
膝を曲げる おじぎ

背中・股
関節の安
定・体幹



腰から背中をまっすぐにしたまま
立っている側の股関節から倒す

背中
ストレッチ



両手でボールを抱える 両手の輪っかから横を
ように背中を丸める 見るように体を捻る

・筋トレ
20秒全力で行い、10秒休憩
を1セットとし、6～8セット
繰り返しましょう。

・ストレッチ
痛くない程度に反動を
つけないでやりましょう！

おすすめ
エクササイズ



片足を立膝にしてモモ かかところが浮かないよう
に体重をかける に上半身を倒す

