

自分の体重を負荷に! 筋カトレーニング

- ☆呼吸を止めないで行いましょう。
- ☆10~15回くらいできる強さで行いましょう。
- ☆使っている部分を意識して行きましょう。

★もも裏・お尻・腰の運動



仰向けに寝て、膝を曲げます。



お尻を持ち上げ腰が反りすぎないように注意しましょう。

★もも前の運動（左右）



仰向けに寝て、膝を曲げます。



つま先をを起こしながら片足を伸ばしましょう。

★ももの外側の運動（左右）



横向きに寝ます。



上側の足を持ち上げましょう。

★背中中の運動（左右）



四つんばいの姿勢になります。



片手と反対側の足を上げ、バランスを取りながら行きましょう。