

ワンレグ・ストレッチ

6~8回

片脚ずつ伸ばしながら腹筋奥のインナーマッスルにアプローチ

仰向けに寝ころぶ



片脚を90度まで持ち上げ



天井に向かってまっすぐ伸ばす



斜めでもOK!

首たおしストレッチ

左右8秒ずつ×4回

首の側面のストレッチで肩こり解消!!

背筋を伸ばし、右手で左側頭部をもつそのまま床に向かって倒す



Point! 反対の手は床に向かって下げましょう

反対も同じように

肩甲骨ぐるぐるストレッチ

左右好きなだけ

肩甲骨のスムーズな動きで筋肉をほぐし、血流を改善します

背筋を伸ばし、両手を肩にあてる



そのまま前回し10回

Point! ヒジで円を描くように回すと肩甲骨がスムーズに回るようになります

後ろ回し10回大きく回す

ステップ

1

★★★★

サイドレッグリフト

左右5回ずつ

内転筋群にアプローチして力強い歩行をキープ! 同時に脇腹のシェイプアップ!

上体を軽く起こして横向きになる



ヒザの向きを変えずに脚を上げる

Point! 下ろす動作をゆっくり行うことで効果アップ!!



30度くらい!

反対も同じように

キャットストレッチ

5秒×4回

胸まわりの凝り固まった筋肉を伸ばして、ハツラツとした首元に★

四つん這いで目線は斜め前に向ける



目線は斜め前!

おしりを頂点に、胸を床に付けるように伸ばす



背骨が上下に伸びるように!

「ニャー」

反対も同じように

サイドベンド

左右5秒ずつ×2回

身体を横に曲げることでリンパの流れを良くしましょう

片脚はヒザを折り、反対の脚は伸ばして座る



伸ばした方の手はヒザにあてる

息を吐きながらゆっくり曲げる

Point! 身体が前後に倒れないようにしましょう!

腹斜筋を鍛えて体を引き締める!

反対も同じように

ステップ

2

★★★★

ヒザつきプッシュアップ

8回×2セット

大胸筋を鍛えてバストアップ & 二の腕を引き締めます

両手は両肩の真下につき、脚は腰幅に開いてヒザを床につける



Point! 大変な方はヒザから下すべて床につけてもOK

Point! 背中が反りすぎないようにお腹をへこませる



ヒザを曲げて上体を床に近づけ→戻すを繰り返す

四頭筋ストレッチ

左右20秒ずつ

歩行、走行に重要な大腿四頭筋! 疲れを蓄積させないようにしっかり伸ばしましょう

床にまっすぐうつ伏せになる



右手で右足をつかむ



つかんだ足を腿の方にゆっくり近づける



反対も同じように

振り子ねじり

左右5回ずつ

体幹、脇腹を引き締めて、ウエストのくびれにアプローチ!

仰向けに寝転び、両手を水平に広げるヒザは90度に曲げる



両ヒザをそろえたままゆっくりと脚を倒し元の位置に戻す



倒した位置で2~3秒キープするとGood!

Point! 反対側の肩は床につけたまま

反対も同じように

ステップ

3

★★★★

片脚スクワット

左右10回ずつ

脚全体の筋肉をパワーアップ! 軽やかなウォーキングに繋がしましょう

直立で準備

片足を前に出し両腕を上げる

両脚が90度に曲がるまでゆっくり重心を下ろす



Point! 上半身が動かないように!

目線はまっすぐ!

反対も同じように

ダウン・ドッグ

6~8回

ヒザの後ろ、胸の前を伸ばし、体全体のリンパの流れを促進しましょう

つま先を立ててしゃがむ

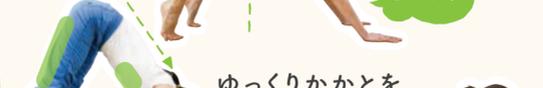


つま先立ちのまま、おしりを持ち上げる

息を吸う



ゆっくりかかとを床に下ろす



息を吐く



ゆっくりおしりを下げて元の位置へ戻す

反対も同じように

ショルダーブリッジ

10回

ハムストリングスの筋力を高めてヒップアップ

仰向けに寝て、両ヒザを立てる



両脚で踏ん張りながらおしりを持ち上げる



ゆっくりと元の位置へ戻す



ステップ

4

★★★★