

【立つて・つかまって筋トレ】

呼吸法：腹式呼吸

動きの準備で鼻から吸う7秒で下腹を膨ら  
ます。筋トレ時に鼻から吐く10秒で下腹と  
動きをもとに戻す

1. ふくらはぎ10回

足の親指と中指を意識して踵を上げる  
静かに戻す



2. 脚前面(もも・すね)左右各10回

左脚ひざを伸ばして足首を起こし  
前方へ押し出す



3. お尻の横側(中殿筋)左右各10回

下駄を履いた時のように足首を床と水平  
にして右足を右横へ開く



4. ももの裏側(ハムストリング)  
お尻全体、背中下部辺り 左右各10回

下駄を履いた時のように足首を床と水平  
にして右脚を後方へ引く



【腰割り】

始める前にひざの屈伸(足先とひざ曲げは同方向)で準備

- ① 足を肩幅で開き軽くひざの曲げ伸ばし10回
- ② 背筋を立て、ももに手をあてさすりながら腰を落とす10回
- ③ 足幅を少し広げ足先を45度を開き左右同方向にひざを曲げ  
重心を乗せ換える



2. 深めの腰割り・五角形 5回

ゆっくりと腰を落とし床と両足で  
五角形を作り静止ゆっくり戻る  
慣れるまでお尻の下に椅子を置き  
安心して体験！効果は十分ある！！



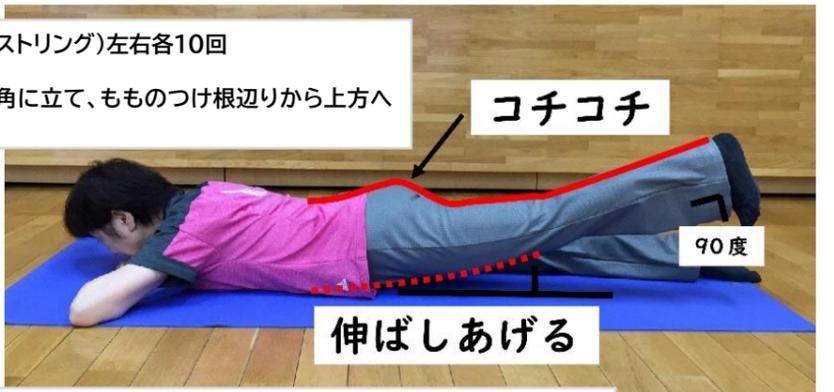
3. 腰割りフルバージョン・長方形 5回

股関節を大きく開いて肩幅の倍ぐらい  
まで広げ、ひざと足先を同方向にする  
すねは前傾させずに腰をゆっくり落とし  
床と両足で長方形を作り静止  
ゆっくり戻る (ひざの真下に踵)



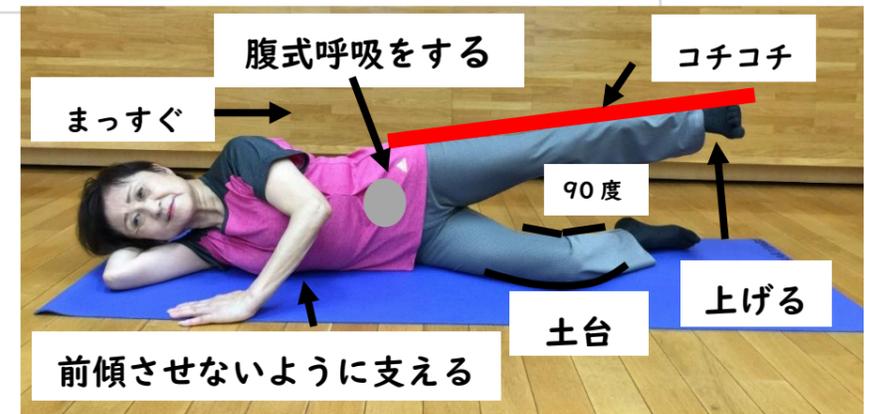
【寝転んでのびのび筋トレ】

立位で筋トレが苦手な方にお勧め！畳、マットなどにゆったりと  
寝転んで脚に体重をかけずに筋トレしましょう！  
腹式呼吸は丹田(おへその下)を意識して行います



2. お尻の横側、ももの横  
(中殿筋、大殿筋、外側広筋)左右各10回

身体が前に倒れないように、腰はくの字に曲がらないようにする。  
左ひざ・つま先を前方に向け準備、上方に上げる。



3. コア(体幹と骨盤底筋強化)10回

仰向けに寝てひざを立て足幅を  
肩幅に開いて準備。  
コア(体幹)全体を持ち上げ  
骨盤底筋をも引き締めます。



4. タオルギャザー

足首の柔軟性を高め脚・脛周辺の筋力を  
鍛えます。

