



からだスッキリ体操②

1 動的ストレッチ①

体側の手足を
前後に振る

体がブれないように

左右 10回



5 お腹の運動①

バイシクル
脚を上げて回す

指先はお尻の方向
お腹に力をいれる

30秒

ぐるぐるぐるぐる

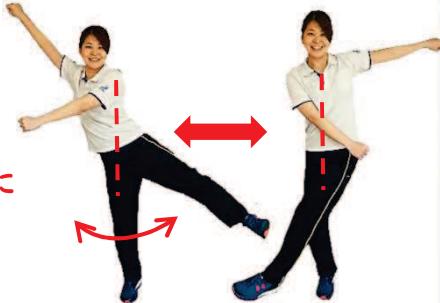


2 動的ストレッチ②

手足を
左右に振る

体がブれないように

左右 10回

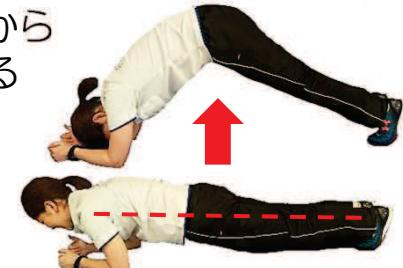


6 お腹の運動②

うつ伏せの状態から
お尻を上にあげる

床にお腹をつけない

10回



3 脚とお尻の運動

クロスバックランジ
片足を斜め後ろに引き
ひざを曲げる

重心は前足のかかと

左右 10回



7 お腹の運動③

体を斜めに倒して
両手を伸ばし
左右にひねる

左右に大きくひねる

10往復



4 背中の運動

うつ伏せの状態から
ひじを後ろに引きながら
上体をそる

あごは引く

左右 10回



8 体幹の運動

プランクの姿勢から
片方ずつひじをつき
片方ずつ戻る

体がブれないように

10往復

