

**月** ふくらはぎストレッチ

- ① 壁もしくは椅子に手をつく。
- ② 大きく前後に脚を開く。
- ③ お尻を前方に移動する。
- ④ 伸びを感じたらその姿勢のままキープ。
- ⑤ 脚を変えて反対も行う。

Point! 後ろのかかとが浮かないこと、膝をしっかり伸ばして行うことがポイント!

ふくらはぎがつる方にオススメ!

ココの筋肉

20秒×2セットずつ

**火** ワイドスクワット

- ① 大きく脚を開き、つま先は45°開く。
- ② 背筋を伸ばしたまま、立ち上がる。目線は下げない!
- ③ 立ち上がった時と同じ姿勢で座る。
- ④ 繰り返す。

Point! 背中が丸くならないように常に胸を張って行いましょう!

膝の位置注意!

テーブルに手をつけてサポートしながらでもいいですよ!

回×2セット

**水** 脚まわし

- ① 壁に手をつき、姿勢良く立つ。
- ② 膝(●)を体の内側から上げる。
- ③ 膝(●)の高さをキープしたまま外側を開く。
- ④ 元の位置に戻る。
- ⑤ 逆まわしも忘れずに!

Point! 体幹部分の姿勢を崩さないように行ってみましょう! フォームが大事!

股関節周りの筋肉にまんべんなく刺激が入ることで、歩きやすくなったり、動きが軽くなったりと様々な効果があります。お腹周りにも効果あり!

内まわし外まわし 各5回×2セット

**木** ワイドスクワット (火曜日と同じ)

回×2セット

かかと上げ 握まり立ちでもOK

- ① 脚を腰幅に開いて立つ。
- ② お腹に少し力を入れる。
- ③ かかとを上げる。

Point! 上半身の姿勢が崩れないように行ってみましょう!

足の甲がまっすぐなるまで上げてみて!

回×2セット

**金** もも上げ(足踏み) 握まり立ちでもOK

- ① 姿勢良く立つ。
- ② 姿勢を崩さないように、太ももを上げる。
- ③ 左右交互に行う。

Point! 太ももはおへその高さまで上げましょう!

好きな歌を歌いながら運動すると脳も体も心もリフレッシュ!

回×2セット

**土** 片足立ち

30秒~60秒 ×2セットずつ

- ① 姿勢良く立つ。
- ② お腹に力を入れる。
- ③ ゆっくり片脚を上げてキープ。(手は自由)

脚は床から5cm以上上げましょう。

ふくらはぎストレッチ (月曜日と同じ)

20秒×2セットずつ

プラス