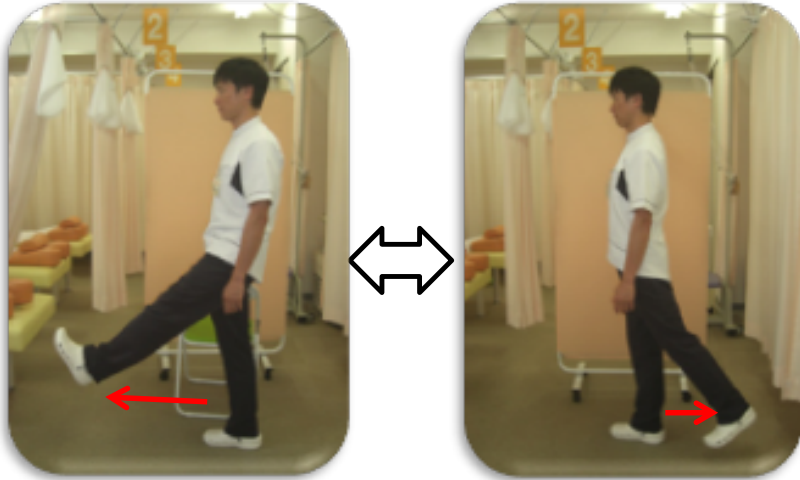


脚振り運動

ポイント

軸がブレないようにしっかりお腹に力をいれましょう！

目的は楽トレで鍛えた腸腰筋をストレッチして使うことです。



1. 体を安定させるため物につかましましょう。
2. お腹に力を入れて背筋を伸ばして立ちます。
3. 上半身は直立のまま前後に脚を振ります。

この時、膝を曲げず、つま先を立て
足首は90°を保ちます。

脚を一瞬だけ止めると太ももと殿部の筋肉も
鍛えられます。

片足20回(10往復)行いましょう。

目的は脚を高く上げる事ではなく、腸腰筋を
伸ばして使うことです。

無理なく動く範囲で前後に振ってください。