

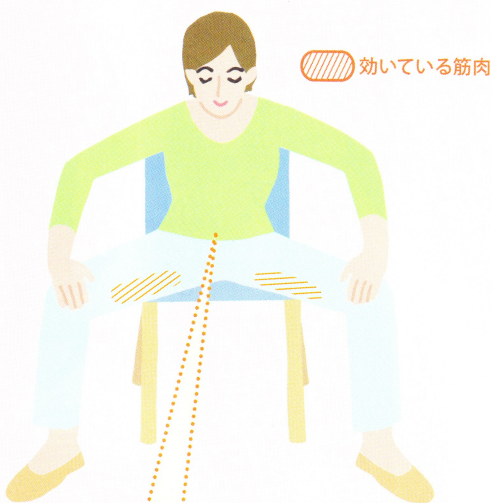
太ももの内側の柔軟性を高める

太ももの内側伸ばし

1 両脚をしっかりと開いて、ひざに手をあてる。



2 脚のつけ根から上半身を前に傾け、太ももの内側が伸びていると感じるところで止める。



20秒間キープ1~2回

おしりとふくらはぎの筋肉を鍛える

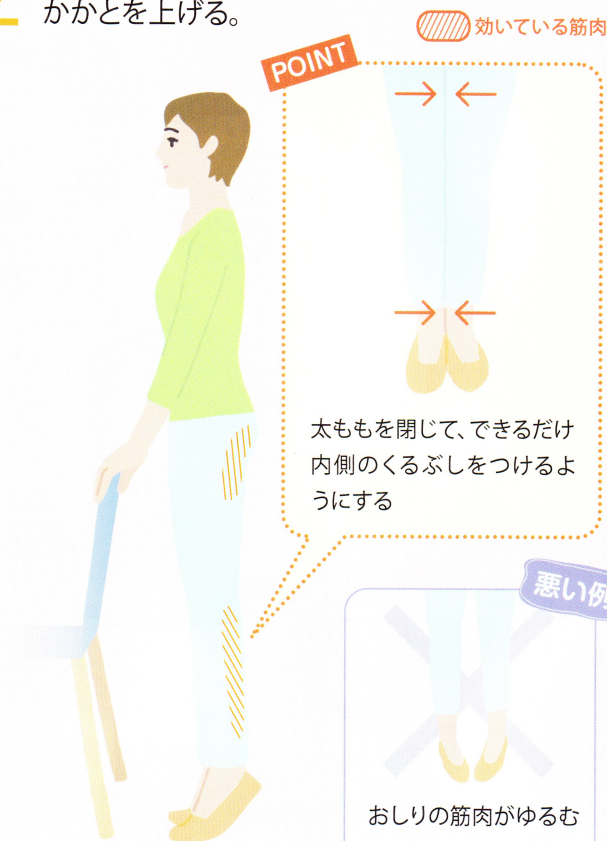
おしり締め背伸び

1 イスの背もたれにつかまって、つま先を閉じてまっすぐに立つ。



POINT 太ももを閉じて内側のくるぶしをできるだけ離さない

2 おしりを締めながらふくらはぎに力を入れてかかとを上げる。



ゆっくり10回ぐらい

しっかり脚を動かすウォーキングも行うと、さらに効果的です!



歩く時も
ひざが外側に開いて
いないかチェックを!