



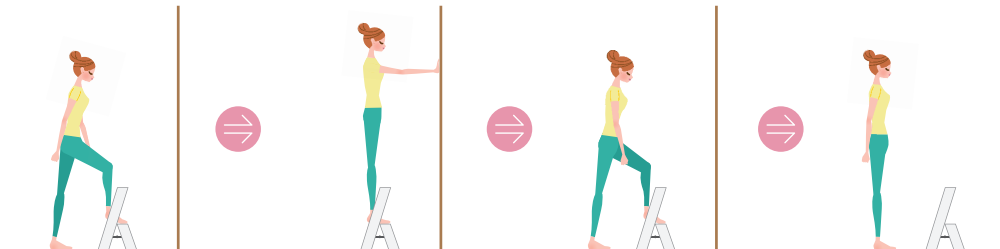
## エクササイズ exercise



### 基本のステップ運動

<<< 左右 10回  
1日 3セット

- 足裏全体を台につけるようにします。台に右足→左足の順で上がり、右足→左足の順で降ります。降りるときはつま先から足を降ろしてください。10回終えたら、反対に左足からの順番でもやりましょう。
- ※上がるときは、踏み台をしっかりと踏むことを意識すると、ヒップアップに効果的です。ひざとつま先の向きは、まっすぐ前に揃えましょう。



### 前後スイングで体幹とバランスのエクササイズ

<<< 左右 10回  
1日 3セット

- 壁に手を添え、支えている手と反対の足を、前後に振ります。まっすぐ振り上げて、まっすぐ戻しましょう。からだは前後にブレない範囲で振ってください。10回終えたら、反対順もやりましょう。
- 左図より大きく振ります。足の振りに合わせて一緒に手を前後に振ってください。10回終えたら、反対順もやりましょう。



3秒で1往復目安

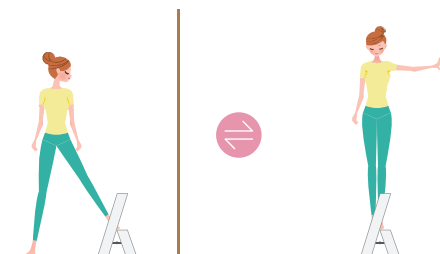
重心を動かさずに



### お尻と内もものエクササイズ

<<< 左右 10回  
1日 3セット

- 台に対して横を向いた状態で、台側の足からそのまま乗り上がります。乗った後は3秒間止まり、反対側の足をスタート位置まで戻しながら台から降ります。10回終えたら、反対順もやりましょう。



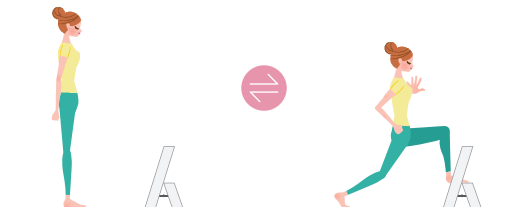
乗ったら3秒静止



### お尻と前もものエクササイズ

<<< 左右 10回  
1日 3セット

- 台から2〜3歩ほど離れた場所がスタート位置になります。片足を台に乗せ、乗せた足に体重をかけましょう。その体勢で一度止めた後、足を元の位置に戻してください。10回終えたら、反対順もやりましょう。
- ※ひざとつま先の向きは、まっすぐ前に揃えましょう。



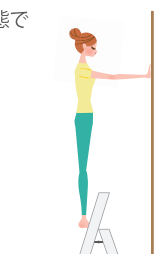
上体をできるだけ下げる



### ふくらはぎのエクササイズ

<<< 10回  
1日 3セット

- 台に乗り、かかと部分を外に出した状態でゆっくりつま先立ちをしましょう。最大の高さまでしっかりと上げたらゆっくりとかかとを下げていきましょう。上下8秒で1回が目安になります。



ゆっくり上下に動く

8秒で1往復目安

