

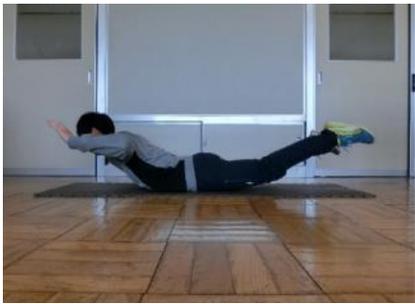
レッツ チャレンジ ⑫

- ★前回の「レッツ チャレンジ⑫」も参考にしながら、準備運動をしましょう！
- 今回のトレーニングにはステップアップもあるので、興味のある人はチャレンジしましょう。
- 種目ごとに回数など設定してありますが、自分のペースでおこなきましょう。

基本編



- 足をあげたままにする【20～30秒】
- ★足を下げると負荷があがります。



- 両手足をいっしょにあげる【10～20回】
- ★背中をそらすようにしましょう。



- よつばいになって肩のストレッチ【20秒】
- ★おしりを足につけるようにしましょう。

ステップアップ編



- あまり体を起こさずに足をあげる【20秒】
- ★足をあげると負荷があがります。



- 前後にゆらす【10回】
- ★左右にゆらしてもよいです。

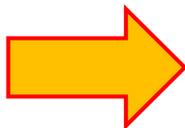


- 交互にまっすぐにのぼす【10～20秒】
- ★おなかに力をいれてバランスをとりましょう。



○腕立ての姿勢でひじをつける【20秒】

★体をまっすぐにします。



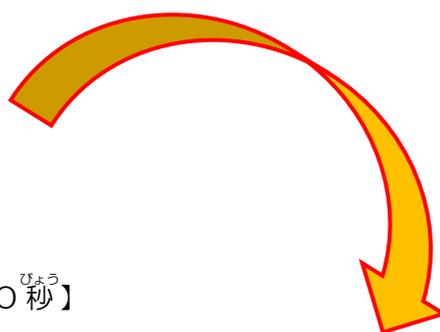
○交互に右足、左足とあげる【10回】

★膝をまげないでのばします。



○両手でおさえ、股関節をのばす【10~20秒】

★前後にゆらすと、さらにのばすことができます。



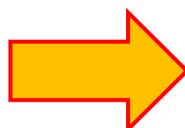
○両手をくんで、交互におこなう【10回】

★下をむかずに前をむきましょう。



○片足立ちでバランスを取る【20~30秒】

★できる人は目をとじてやりましょう。



○膝をのばし、できるところまで体をまげる【10秒】

★無理をしないようにしましょう。