

★あさのび(朝ストレッチ):1種目10秒間、ストレッチしよう!15分以内くらい

2020.3.10

- ① ふくらはぎ ⇒ ② アキレス腱 ⇒ ③ ハムストリング・おしり ⇒ ④ すね ⇒ ⑤ ふともも ⇒ ⑥ バランス⇒



- ⑦ おしり ⇒ ⑧ フロントランジ ⇒ ⑨ WGS(ワールド・グレイテスト・ストレッチ:世界一偉大なストレッチ)

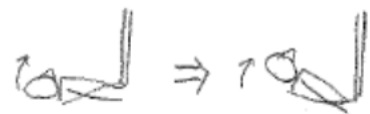


- ⇒ ⑩ 前腕(ひじから先) ⇒ ⑪ 腕の付け根 ⇒ ⑫ 脚のななめの筋肉 ⇒ ⑬ おしり ⇒ ⑭ 背伸び

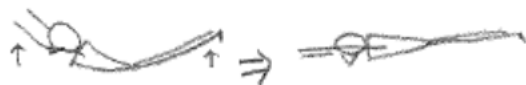


★ゆうトレ(夕方トレーニング):1種目 10~30回(カウント)、全部で30分以内くらい

①ふっきん



② はいきん



③ うでたてふせ(よつばいでもいいよ)



④ フランク(体幹トレーニング)



⑤ サイドフランク(横向き体幹トレーニング)



⑥ こかんせつ

