

# ホームトレーニング

## 下半身引き締め

- その日の体調に合わせて行いましょう。
- 呼吸は止めないように気をつけましょう。
- トレーニング前後にストレッチ等の準備体操を行いましょう。
- 10～15回を3セット程度行いましょう。

### ① ワイドスクワット



- ①足の幅は、肩幅より広め。
- ②膝が前に出ないようにお尻を引いて。
- ③膝とつま先の向きを揃えて。

### ② ランジ



- ①足幅を広めに
- ②真下に落ちるように膝を曲げて。
- ③前足のかかとで床を押して。

### ③ デットリフト



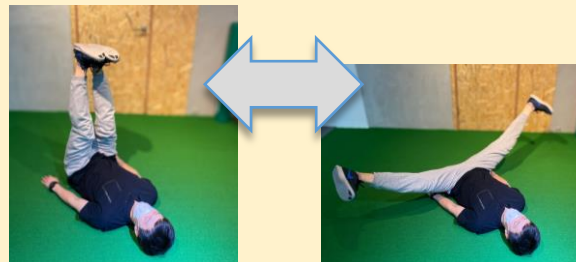
- ①足の幅は、肩幅くらい。
- ②背中中は常に伸ばして。
- ③お辞儀をするように身体を倒す。

### ④ ヒップリフト



- ①仰向け。足は腰幅。
- ②腰を反らずにお尻を上げて。
- ③お尻に力を入れて。

### ⑤ 足パカ



- ①仰向け。足を上に。
- ②ゆっくり開いて、ゆっくり閉じる。
- ③つま先は頭の方に。

### ⑥ 内腿締め



- ①隙間が出来ないくらい足を閉じて。
- ②なにかを挟むように力を入れ続けて。