

【自宅での運動】

①膝のばし

膝のばし

- 太もも前側の引き締め効果的
- 膝が痛い人にもお勧め
- (太ももを浮かすと) 下腹部の引き締め効果的



②膝あげ

膝あげ

- 下腹部の引き締め効果的
- 太ももの引き締め効果的
- 姿勢が良くなる
(見た目が若返る)
- 転倒しにくくなる



③ボールつぶし (クッションつぶし、枕つぶし)

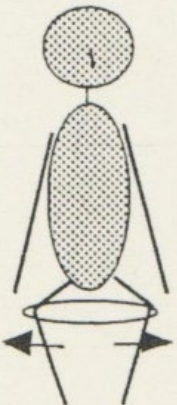
内ももの運動

- 太もも内側の引き締め効果的
- 膝が痛い人にもお勧め



④ゴム開脚運動

足を開く



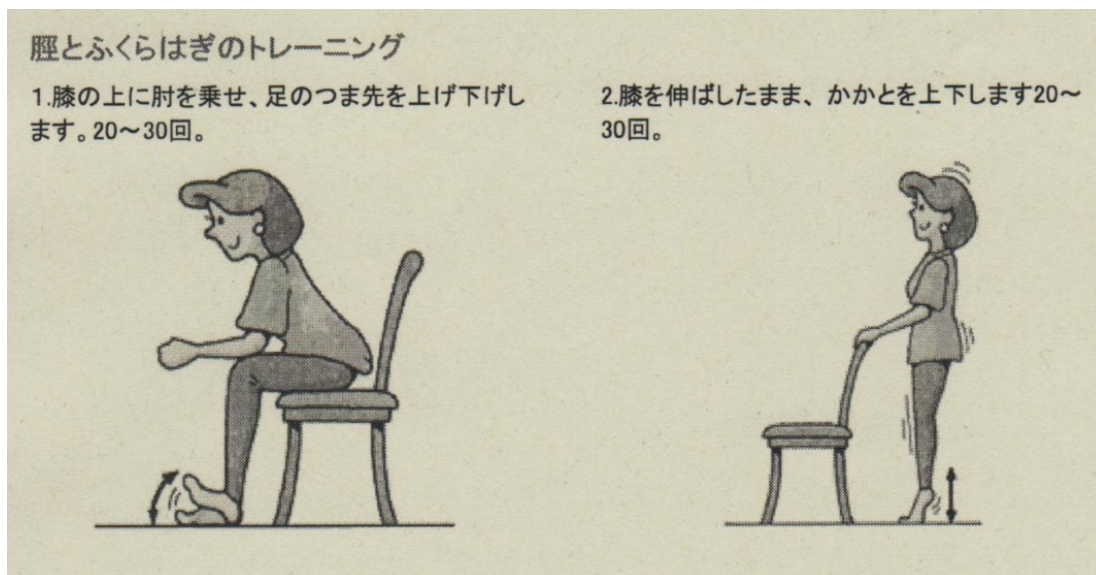
⑤太もも裏運動（かかとの下にクッションを入れてもいいです）



⑥足指よせ



⑦つま先立ち



⑧片脚立ち



⑨スクワット



⑩お尻あげ

