「おうちでメソッド」アドバンス

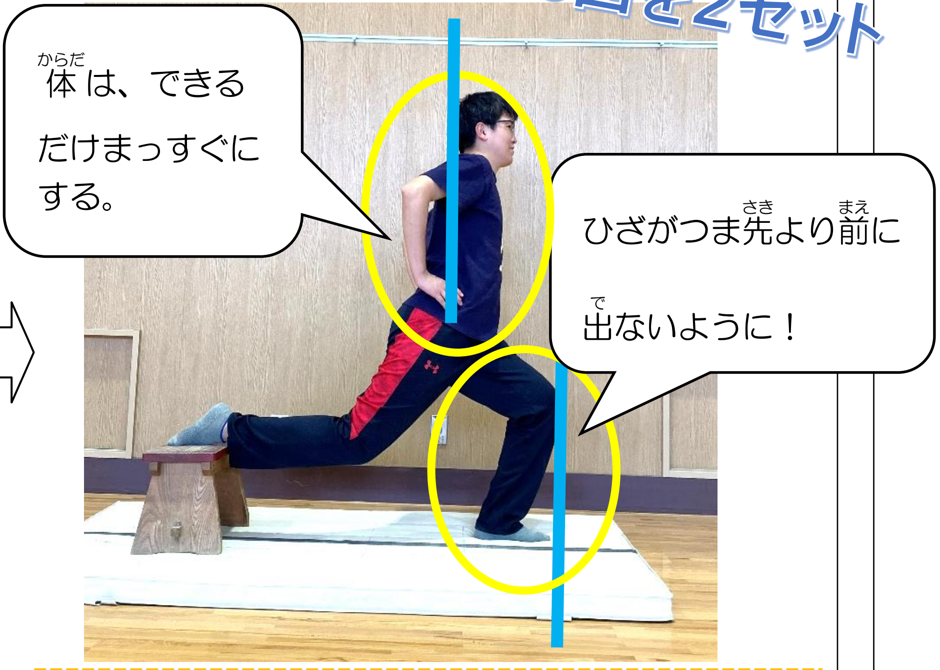
50m走

足持ち歩き　どちらか20歩を2セット

ひざを伸ばしたままち、細かく歩く。

つま先をタッチして、細かく歩く。

片足スクワット　それぞれ10回を2セット



片足を台やバランスボールの上に置く。

床に接している前の足に体重をかけて体を沈み込ませる。

前ひざが90° になるくらいまで下げる。