

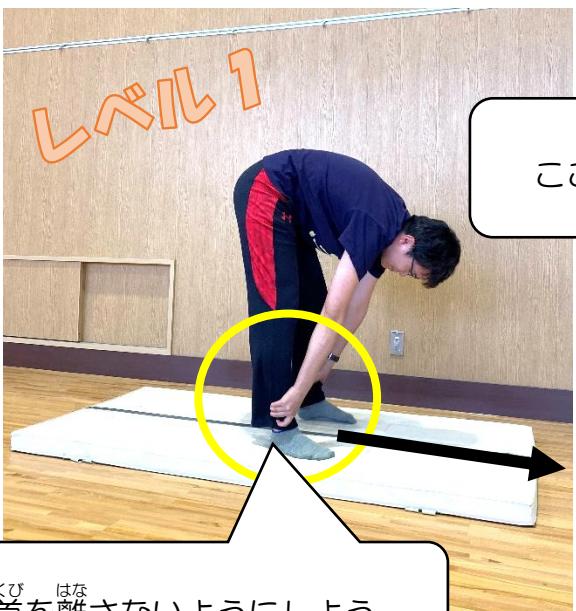
「おうちでメソッド」
アドバンス

50m走

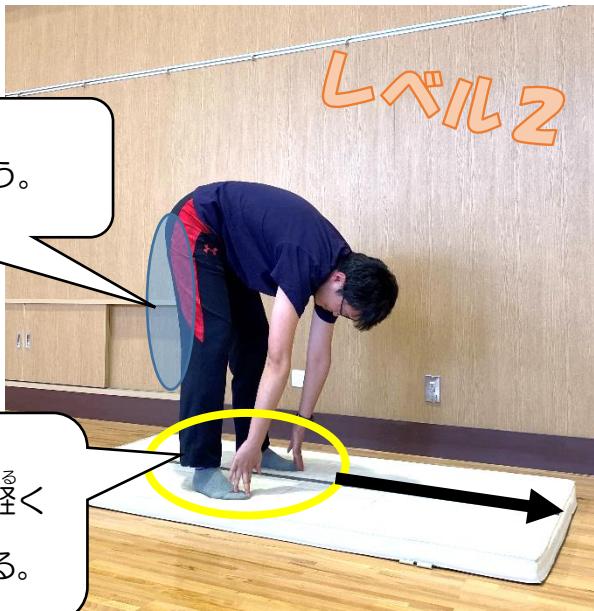


足持ち歩き

どちらか20歩を2セット



足首を離さないようにしよう。



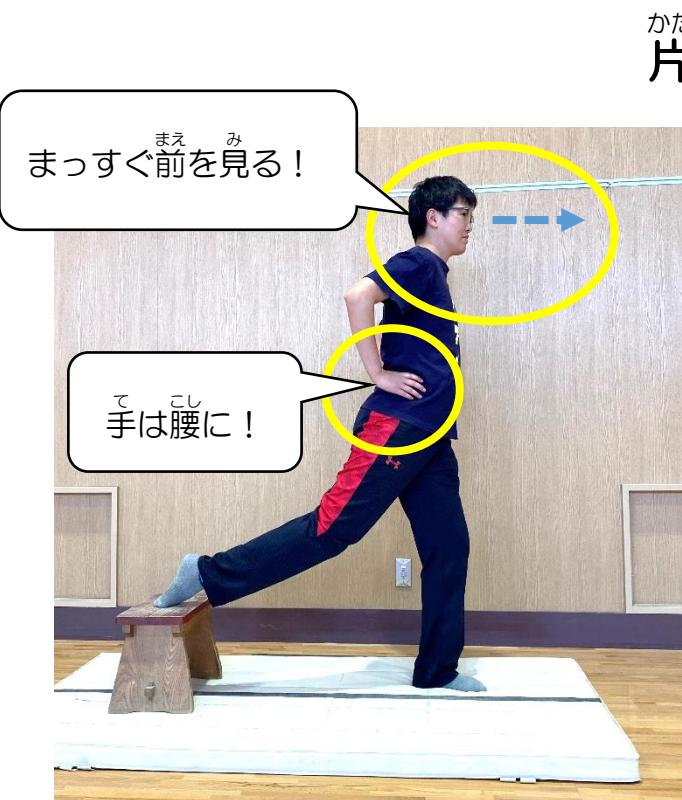
つま先を軽く
タッチする。

ひざを伸ばしたまま、細かく歩く。

つま先をタッチして、細かく歩く。



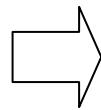
腕やひざが曲がらな
いようにしよう。



手は腰に！

片足スクワット それぞれ10回を2セット

体は、できる
だけまっすぐに
する。



ひざがつま先より前に
出ないように！

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。



壁などを持ってても
いいよ！

