

## スロトレ2 足踏み

まっすぐに立ち、床と平行になる高さまで右足を上げ、左腕を大きく前に出す。その姿勢を1秒くらいキープし、ゆっくり下げる。



反対の手足も同様に行なう。

### POINT

- 左右合わせて50回ぐらいから始める。
- お腹を意識する。
- バランスがとれない場合は、いすの背もたれやテーブルの端などにつかまって行なう。

## スロトレ1 スクワット

背筋を伸ばして立ち、腕は前に出し、足を肩幅より広く開く。つま先は、外側に向ける。



息を吸いながら、ゆっくり(3~5秒)腰を落とす。息を吐きながら、ゆっくり(3~5秒)ひざを伸ばす。

### POINT

- 5回ぐらいから始める。目標は10~15回。
- 背筋を伸ばして行なう。
- ひざが常につま先と同じ方向を向くように曲げ伸ばしする。

## スロトレ4 四つん這い

両手、両ひざを床につける。



左手を前に、右足を後ろに蹴り上げるように、息を吐きながらまっすぐ伸ばし、3秒間停止する。息を吸いながら、ゆっくりと手足を戻す。反対の手足も同様に行なう。

### POINT

- 左右交互に10回ぐらいから始める。20回を目標に。
- 背筋をまっすぐに伸ばし、上げた腕と足が一直線になるように意識する。
- 静止した時ふらつきがないよう、おへその周りの筋内で支えるようにする。

## スロトレ3 ひざ曲げ

上体をやや後ろに倒し、両ひじはややゆるめて上半身を支え、左足を浮かせる。



息を吐きながら、ゆっくり(3~5秒)左足のひざを胸に引きつける。このとき、上体をやや起こす。息を吸いながら、ゆっくり(3~5秒)左足を伸ばす。右足も同様に行なう。

### POINT

- 左右交互に5~10回から始める。目標は3セット。
- 上げている方の足は、伸ばしているときも、常に床から浮いた上体にする。