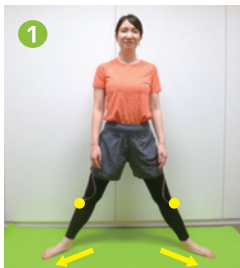




# 四股踏みトレーニング



## 体幹と下半身の強化

### Training

- 1 気をつけの姿勢から左足を大きく左横に開き、左右のつま先とひざは外側に向ける。
- 2 顔は正面を向け、背筋は伸ばしたまま太ももが床と平行になるまで腰を落とす。
- 3 息を吸いながら、右足に体重をのせるようにして状態を傾けながら左足を上げて1秒間キープする。
- 4 ゆっくりと息を吐きながら2の状態に足を戻す。
- 5 反対側の足も同様に3～4を行う。
- 6 左右の足を交互に10回ずつ行う。(1日20回まで)



## 四股踏みのポイント

- 呼吸は止めずに呼吸を意識しながら行う。
- 前傾姿勢にならないように意識する。
- 毎日続けるようにする。

人には聞けない

### 運動のギモン

Q 骨をたたくと骨は強くなる?



A 骨をたたくと振動が骨の中まで届いて骨密度が増えると言われています。また、歩くことやかかとの上げ下げでも骨が刺激され、叩くことと同様になります。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは  
ホームページにも掲載しています。  
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社  
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project