

「ペットボトルで遊び&エクササイズ」

楽しみながら、長く続けましょう!

1、足の底と、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。

- ・ペットボトルを足の裏に置きます。
- ・つま先のほうで踏みつけてください。
- ・右足を一步前に出して、右の膝をぐーっと曲げていきましょう。8カウント数えます。



- ・反対の足も行います。

※痛いときは、ふたを開けて調節してください。

2、ペットボトルを使って楽しみましょう。

- ・ペットボトルに4cm~5cmくらい、水を入れます。
- ・これを、前方に投げて1回転させ、見事に立ててください。
足腰と一緒に、体全体を使って投げます。



体全体を使う、結構たのしい運動になります。
左右1回ずつ成功するまでがんばりましょう!



次回「タオルとまたぐ動作で体幹筋強化」



8/23~
配信予定

