猫背改善のため、肩周りのエクササイズ

ポイント：しっかりと肩甲骨の動きを感じ、背筋を伸ばせること

- サイドライイングチェストオープナー　　8回ずつ
- サイドライイングショルダーサークル　8回ずつ
- キャット&ドッグ　8回
- YTW　各10回程度

※エクササイズ名をクリックすると、動画が流れます

股関節周りの強化のためのヒップエクササイズ

ポイント：体を固定して、股関節を大きく動かすこと

＜プログラム①＞

- ヒップエクササイズ（股関節伸展）　　左右15-20回ずつ
- ヒップエクササイズ（股関節屈曲：SLR)　左右15-20回ずつ
- ヒップエクササイズ（横向き：8の字）　　左右10-15回ずつ

※エクササイズ名をクリックすると、動画が流れます

<プログラム②＞

- ヒップエクササイズ（股関節外転）　　左右15-20回ずつ
- ヒップエクササイズ（股関節内転）　　左右15-20回ずつ
- ヒップエクササイズ（内外倒し）　　左右10-15回ずつ
- ヒップエクササイズ（仰向け：8の字）　左右10-15回ずつ

※エクササイズ名をクリックすると、動画が流れます