

おうちの中でできるストレッチ&運動

<アンクルホップ①>



- ①背筋を伸ばし、正面を向いて立ちます。
 - ②右足⇒左足…とリズムよく前後に開きます。
- ※ひざを深く曲げると、さらに効果アップ！

<アンクルホップ②>



深く曲げると、効く〜！！



背筋を伸ばし、正面を向いて立ちます。

ジャンプと同時に両足を開きます

ジャンプと同時に両足を閉じます

ジャンプと同時に両膝を曲げ、足を広げて着地します。



またね！