



# プログラム1

爽やかな一日をスタート

## ムーブメントプレパレーション 2.5分

90|90ストレッチ 5回  
ひざが床から離れない範囲で、  
天井に向かってゆっくりと胸を反らします



フォワードランジ、エルボートゥ インステップ イン プレイス 5回  
胸を張ったまま、動作のボトムで後ろ足を伸ばします

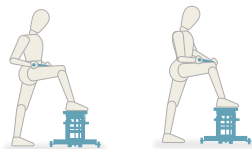


ラテラルスクワット 5回  
腰を落として後ろに引き、  
スクワットのような体勢をとります

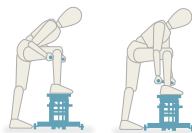


## リジェネレーション 5分

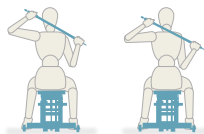
マッサージスティック|大腿四頭筋  
30・60秒



マッサージスティック|ふくらはぎ  
30・60秒



マッサージスティック|首 30・60秒



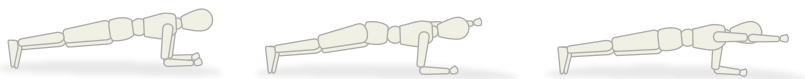


# プログラム1

爽やかな一日をスタート

## ピラーストレッチ 2.5分

ピラーブリッジ ウィズ アームリフト 8回  
動作の間中、ヒップの高さを維持してください



グレートブリッジ マーチング ニー エクステンション | ワンレッグ 8回  
動作の間中、臀筋をひきしめ、胴体への負荷を意識してください



ベントオーバー Ys 8回  
腕ではなく肩甲骨から動かしてください

