

# Rev エクササイズ

※リラクスの時は、大きく動きましょう。

## 上半身 Ver.

#01 - #16

上半身 Ver.

### #01 首



手を腰の後ろに組み、首を左右上下に倒す。

上半身 Ver.

### #02 指・腕・肩



両腕を前に突き出し、指を握る、開く。

上半身 Ver.

### #03 指・腕・肩



両腕を前に突き出し、手を組む。上になる指を変え、同じように。

上半身 Ver.

### #04 指・前腕



手首を上、片腕を前に突き出す。もう片方の手で指を押さえ手前に引き寄せる。反対の腕で同じように。

上半身 Ver.

### #05 肩・背中



手を開き、親指を上にした両腕を横に伸ばし、上げる。親指を下にして同じように。

上半身 Ver.

### #06 肩・背中



手のひらを内側に向け、両腕を前に突き出し、上げる。手のひらを外側に向けて同じように。

上半身 Ver.

### #07 肩・背中



手のひらを前に、両腕を横に伸ばして回す。逆方向にも回す。手の甲を前にして同じように。

上半身 Ver.

### #08 肩・背中



手のひらを内側に、両腕を前に突き出し、回す。逆方向にも回す。手の甲を内側にして同じように。

上半身 Ver.

### #09 肩・背中



手の甲を合わせるように、両腕を前に突き出す。手を握りながら肘を身体に引き寄せる。

上半身 Ver.

### #10 肩・背中



両腕を頭の上に伸ばし、手の甲を合わせる。手を握りながら、肘を身体の横に引き寄せる。

上半身 Ver.

### #11 肩・背中



両腕を頭の上に伸ばし、手の甲を合わせる。肘を肩の高さまで下ろし、両手と両肘を合わせ、戻す。

# Rev エクササイズ

※リラクスの時は、大きく動かしましょう。

上半身 Ver.

## #12 肩・肩甲骨



腕を下げたまま、首に寄せるように肩を上げ、脱力する。

上半身 Ver.

## #13 肩・肩甲骨



両腕を後ろに組み、肩甲骨を寄せるようにしながら、下に向け腕を伸ばす。

上半身 Ver.

## #14 肩・肩甲骨



手のひらを腰に置き、肩甲骨を寄せる、離す。

上半身 Ver.

## #15 体幹



手のひらを上に、頭の上で組む。左足を後ろに引き、上半身を左右に倒す。足を変えて同じように。

上半身 Ver.

## #16 腰・肩・肩甲骨・ハムストリング



肩甲骨を寄せるように、両手を後ろで組み、上半身を前に倒す。

## 下半身 Ver.

#17 - #23

下半身 Ver.

## #17 腰・腸骨筋



両手を腰に、片方の脚を直角に曲げ、もう片方の膝の高さまで足を上げる。反対の脚も同じように。

下半身 Ver.

## #18 腰・大臀筋・中臀筋



両手を腰に、お尻の筋肉を意識しながら片方の脚を後ろに上げる。反対の脚も同じように。

下半身 Ver.

## #19 腰・小臀筋・臀部外側



両手を腰に、片方の脚を横に上げる。反対の脚も同じように。

下半身 Ver.

## #20 背中・大腿四頭筋・ハムストリング



両脚を肩幅に開き、腰を後ろに突き出ししながら膝を曲げ、手のひらを外側に組んだ両腕を前に突き出す。

下半身 Ver.

## #21 ふくらはぎ



両脚を肩幅に開き、両手を腰に。そのままつま先立ちする。

下半身 Ver.

## #22 大臀筋・大腿四頭筋



両手を腰に、片方の足を一步前に踏み出しながら腰を落とす。反対の脚も同じように。

# Rev イクササイズ

※リラクスの時は、大きく動きましょう。

下半身 Ver.

## #23 大腿四頭筋



片手で足首を持ち、前の腿を伸ばすように後ろへ曲げる。

# イス Ver.

## #24 - #32

イス Ver.

## #24 大腿四頭筋



座った状態で手を腰に置き、片脚を前に伸ばす。反対の脚も同じように。

イス Ver.

## #25 ふくらはぎ



座った状態で手を腰に置き、両足のつま先を立てて伸ばす。

イス Ver.

## #26 ハムストリング



座った状態で右脚を前に突き出し、つま先を上に向け、右手で右の足首をつかみながら伸ばす。左脚も同じように。

イス Ver.

## #27 臀部・大腿四頭筋



座った状態で右脚を曲げ、左脚の上に乗せる。右の膝と足首に手を添え、上体を前に倒す。脚を組み替え同じように。

イス Ver.

## #28 指・肩甲骨・背中



座った状態で、手のひらを外側に組んだ両腕を前に突き出し、頭をその間に入れるようにして伸ばす。

イス Ver.

## #29 肩甲骨



座った状態で両手を後ろで組み、肩甲骨を寄せるようにして腕を伸ばす。

イス Ver.

## #30 腰



座った状態で左手を腿に置き、右後ろを向くよう右手でイスの背をつかみ、伸ばす。反対側も同じように。

イス Ver.

## #31 ハムストリング



両手でイスの背をつかみ、両脚を前後に開き、重心を前に倒す。反対の脚も同じように。

イス Ver.

## #32 ふくらはぎ・ハムストリング・お尻・背中・肩



両脚を肩幅より少し広めに開き、両手でイスの背をつかみ、上体を前に倒す。