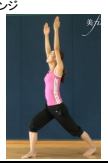
フィジカルマニュアル（健康美体操）

種　目	主に使う筋肉	効果	注意点
スクワット	大腿四頭筋 大臀筋 ハムストリングス	太ももの引き締め 膝痛予防・改善 脚のむくみ解消	膝がつま先より前に出過ぎない 基本姿勢を維持 腰が反らない 膝とつま先まっすぐ 前傾し過ぎない 膝の角度90度
ワイドスクワット	大腿四頭筋 内転筋群 大臀筋	太ももの引き締め 内腿の引き締め	膝がつま先より前に出過ぎない 基本姿勢を維持 腰が反らない 膝とつま先斜め45度 前傾し過ぎない 膝の角度90度
ニーリフト	腸腰筋 腹横筋	美姿勢 お腹引き締め	つま先膝まっすぐ 基本姿勢を維持 腰が丸まらない
サイドランジ	大腿四頭筋 内転筋群 大臀筋	内腿の引き締め ヒップアップ	膝がつま先より前に出過ぎない 基本姿勢を維持 腰が反らない 膝とつま先斜め45度 前傾し過ぎない 膝の角度90度
クランチ	腹直筋 腹横筋	お腹引き締め 腰痛予防・改善 便秘解消	背中丸める 骨盤後傾させる
プッシュアップ	大胸筋 上腕三頭筋	バストアップ 二の腕引き締め お腹引き締め	肘90度 手首の上に肘 胸の横に手をつく 基本姿勢
ランジ	大腿四頭筋 大臀筋 ハムストリングス	太ももの引き締め ヒップアップ 脚のむくみ解消 ふくらはぎ引き締め	膝がつま先より前に出過ぎない 基本姿勢を維持 膝とつま先まっすぐ 両膝の角度90度 踵上げる

ALL

フィジカルマニュアル（健康美ヨガ）

ポーズ	効果	注意点
女神のポーズ	内腿の引き締め 腰痛予防・改善 脚のむくみ解消 美姿勢	膝がつま先より前に出過ぎない 基本姿勢を維持 腰が反らない 膝とつま先斜め45度 膝の角度90度
チェアポーズ	太腿の引き締め 肩こり解消	膝がつま先より前に出過ぎない 前傾し過ぎない 腰が反らない 膝の角度90度 お尻から手まで1直線
ウォーリアー２	太腿の引き締め 内腿の引き締め 脚のむくみ解消	膝がつま先より前に出過ぎない 腰が反らない 膝とつま先同じ方向（正面、真横） 背骨垂直
トライアングルポーズ	くびれ 脚のむくみ解消	両膝伸ばす 背骨まっすぐ 胸を広げる
サイドアングル	くびれ 太腿の引き締め 内腿の引き締め	手から足まで1直線 膝がつま先より前に出過ぎない 腰が反らない 膝とつま先同じ方向（正面、真横）
クレセントランジ 	太ももの引き締め ヒップアップ 脚のむくみ解消 ふくらはぎ引き締め	膝がつま先より前に出過ぎない 基本姿勢を維持 膝とつま先まっすぐ 膝の角度90度 後ろ膝伸ばす
ウォーリアー１	太ももの引き締め 内腿の引き締め ヒップアップ	膝がつま先より前に出過ぎない 基本姿勢を維持 膝とつま先まっすぐ 膝の角度90度 後ろ膝伸ばす
ウォーリアー３	ヒップアップ お腹引き締め	膝がつま先より前に出過ぎない 基本姿勢を維持 膝とつま先まっすぐ 両膝伸ばす 足首固定 骨盤開かない
ツリーポーズ	美姿勢 お腹引き締め	基本姿勢を維持 足裏均等に体重を配分する 腰が反らない