

# 足腰強化プラン (上級)

## トレーニングの心得

- ①「何事も継続しなければ、変化なし!」  
今日ここに来たからには、この1時間集中して体を動かそう
- ②「意識をして動かすと効果増大」  
自身の意識をしなければならぬ部位を意識して体を動かそう
- ③「柔軟性が上がれば効果も上がる」  
自身の持っている柔軟性を最大限に意識して体を動かそう
- ④「やる気と無茶は紙一重」  
怪我をしないため、自身の持っている動きを超えた  
無茶をしないようにしよう

# トータルヒップ<sup>°</sup>ジョイント



できるだけ  
背中を伸ばして座り  
足置きに乗せます

※靴のままでOK

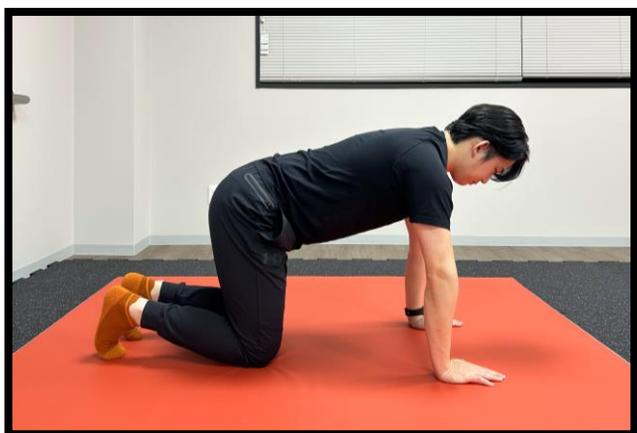
足を前に押し出し  
太もも裏を  
伸ばしましょう



繰り返し**10回~15回**

# マットトレーニング

## アーム&レッグ

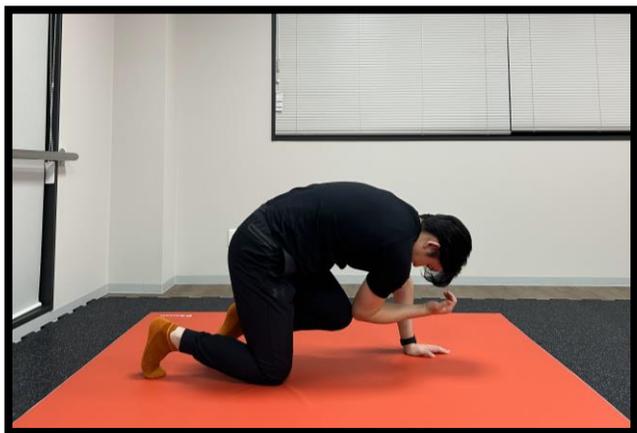


四つ這いになりましょう

「ハンドニー」  
の姿勢になりましょう



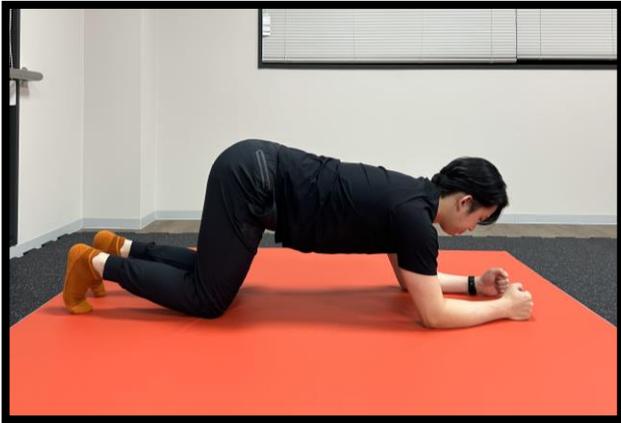
上げた手と足を  
ゆっくり引き寄せ  
肘と膝を合わせましょう



繰り返し**5回**×**両方**

# マットトレーニング

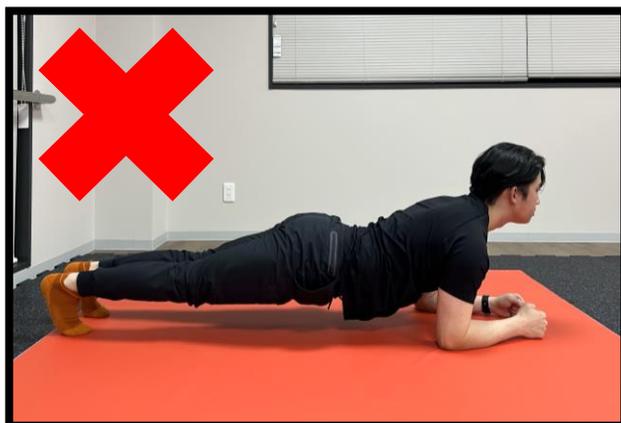
## プランク（上級）



うつ伏せになり  
肘で支えましょう

つま先を立て、  
ゆっくり膝を伸ばしましょう

お腹に力を入れ  
そのまま**20秒**キープ



※腰を反らないように

繰り返し**3回**

# マットトレーニング

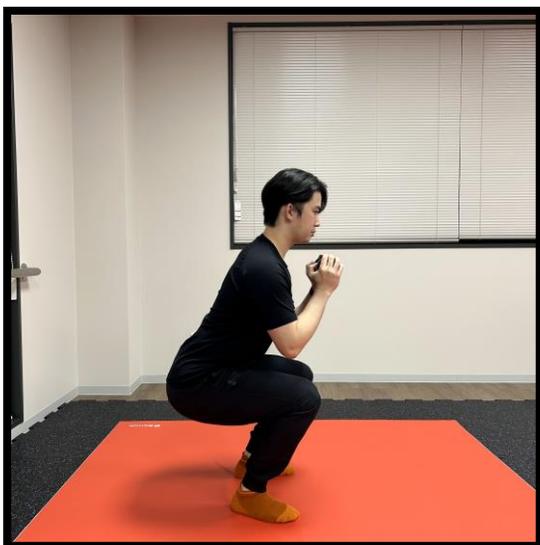
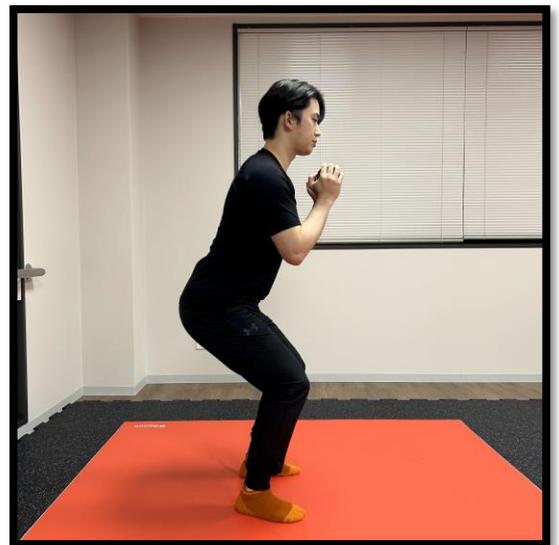
## ダンベルスクワット



両足を肩幅に開き  
両手でダンベルを胸の前で  
持ちましょう

※重さは無理のない範囲で

そのまま両膝を  
前に出すように  
曲げましょう



ゆっくり時間をかけて  
お尻を下ろしましょう  
※できる範囲で深く

繰り返し**10回**

# マットトレーニング

## ランジツイスト



両手を胸の前で組み  
片足を前に、  
もう片足を後ろに  
構えましょう

股関節を曲げるイメージで  
膝を曲げていきましょう



そこから  
前に出した足の方に  
体を捻りましょう



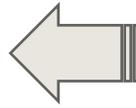
※ゆっくり時間をかけましょう

繰り返し**10回×両方**

# エルゴメーター or トレッドミル



エルゴメーター  
膝関節や股関節に  
痛みがある方は  
こちらがおすすめ



トレッドミル  
歩き方を意識したい方  
歩くことが好きな方  
こちらがおすすめ



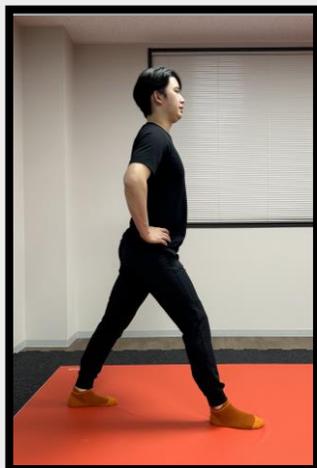
無理のないメニューを選択してください  
乗り降りにはお気を付けてください  
体調が優れない場合は、すぐに中止を！

操作方法は  
ガイド用紙を見るか、お近くのスタッフまで！

## 20分間

# クールダウン (to be~.体操)

## アキレス腱ストレッチ



片足を前に、  
もう片足を後ろに  
構えましょう

後ろ足の踵はつけたまま  
前足の膝を  
ゆっくり曲げてキープ



繰り返し**20回×両方×3セット**

## ハムストリングスストレッチ



仰向けで寝転びましょう  
片足の太もも裏を持ちましょう

持ち上げた足の  
膝を上には伸ばしてキープ



繰り返し**20回×両方×3セット**

おつかれさまでした