

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[°]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**

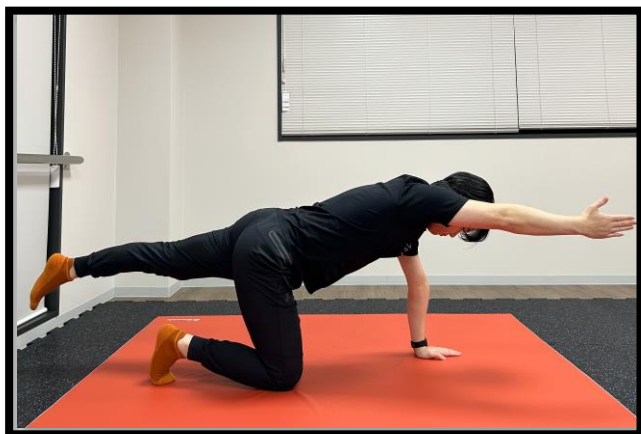
マットトレーニング

アーム&レッグ

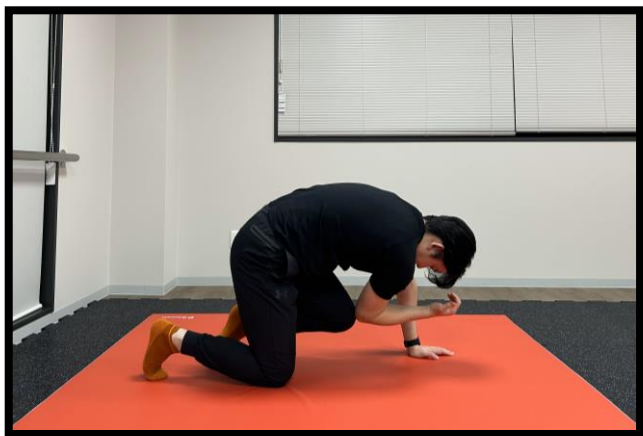


四つ這いになりましょう

「ハンドニー」
の姿勢になりましょう



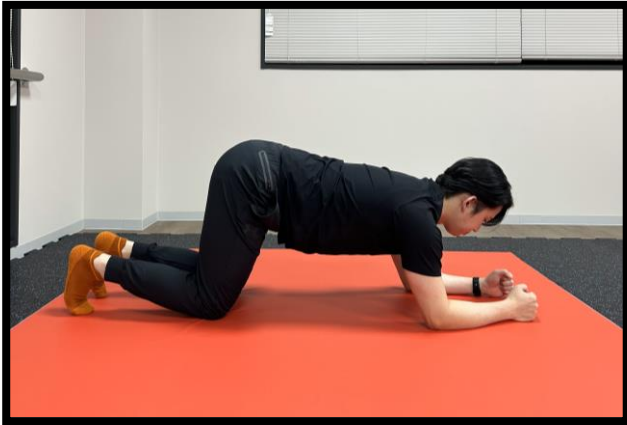
上げた手と足を
ゆっくり引き寄せ
肘と膝を合わせましょう



繰り返し**5回**×**両方**

マットトレーニング

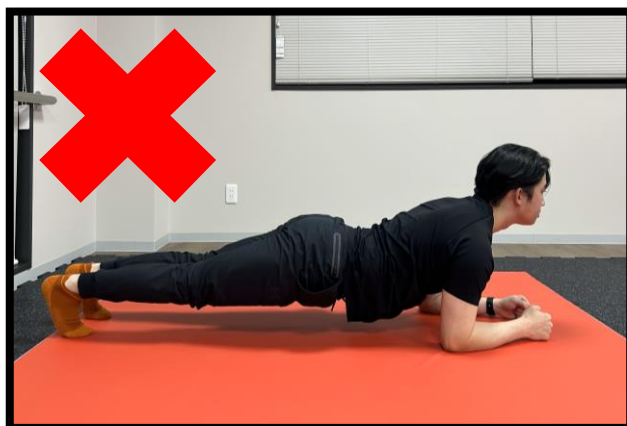
プランク（上級）



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

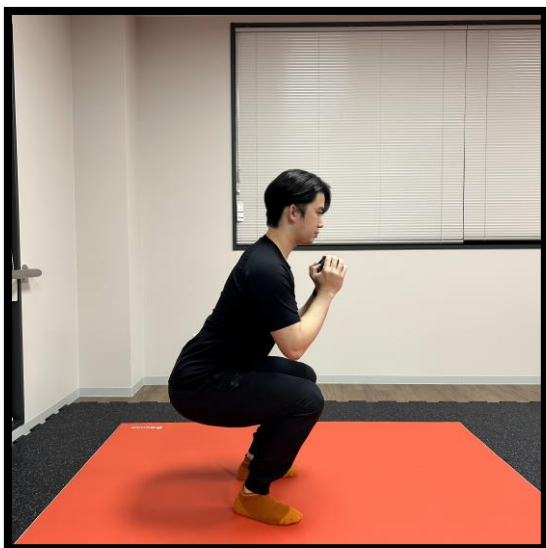
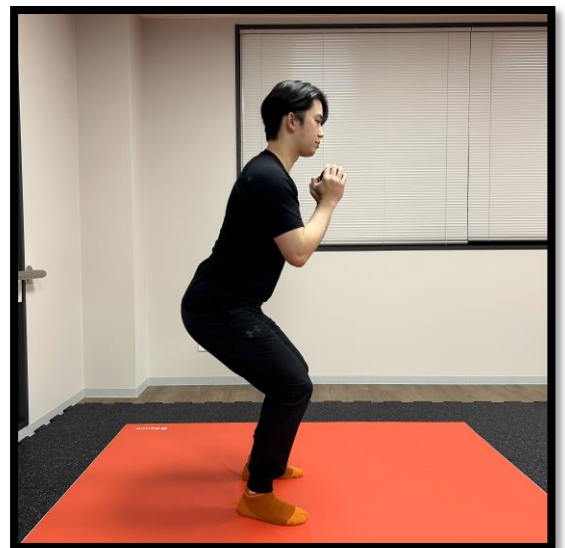
ダンベルスクワット



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

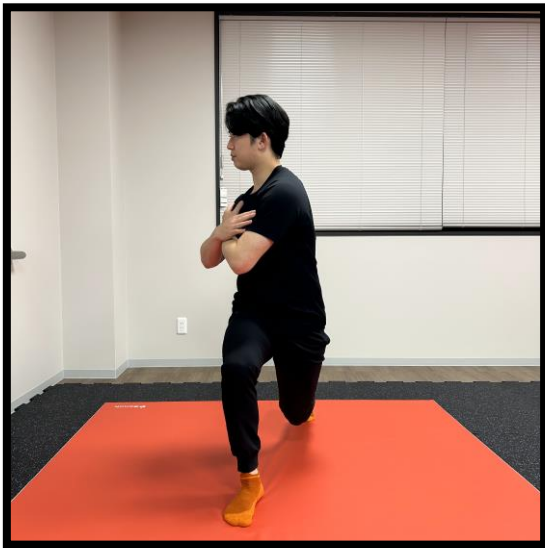


ゆっくり時間をかけて
お尻を下ろしましょう
※できる範囲で深く

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



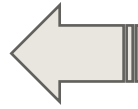
※ゆっくり時間をかけましょう

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



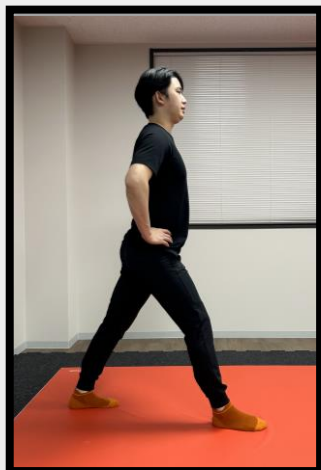
無理のないメニューを選択してください
乗り降りにはお気を付けてください
体調が優れない場合は、すぐに中止を！

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