

足腰強化プラン (初級)

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ない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

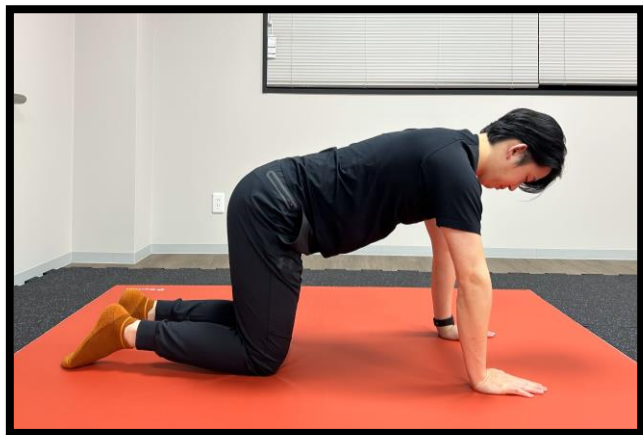
足を前に押し出し
太もも裏を
伸ばしましょう



繰り返し**10回~15回**

マットトレーニング

ハンドニー



四つ這いになりましょう

右手・左足を
体と水平になるくらい
上にあげ、**5秒**キープ

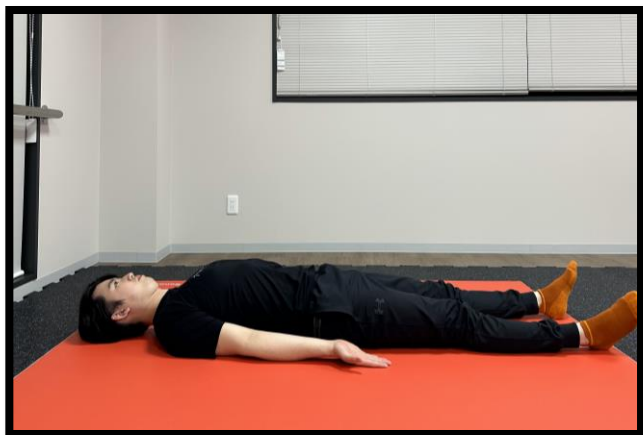


手と足を左右入れ替え
5秒キープ

繰り返し**5回**

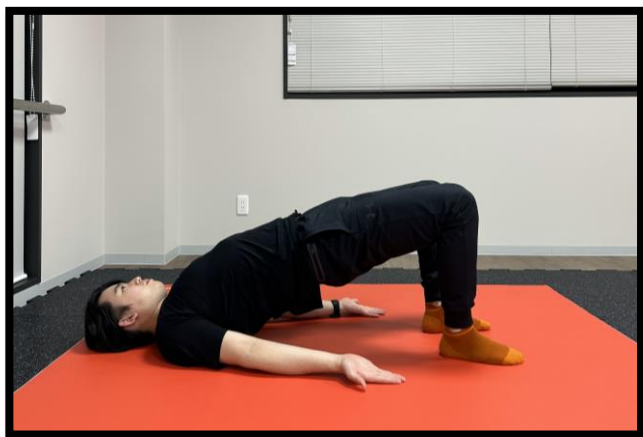
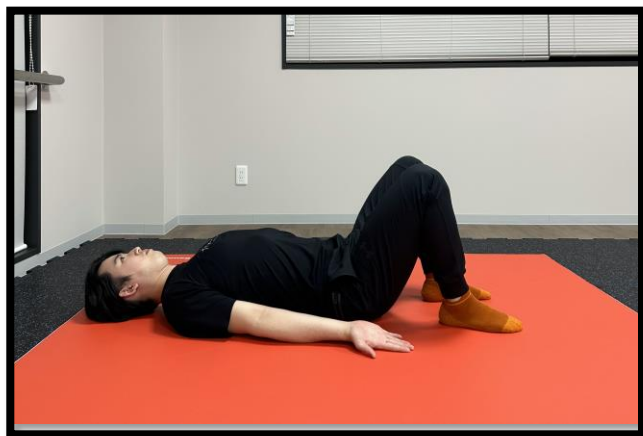
マットトレーニング

ヒップリフト



仰向け(上向き)に
寝転びましょう

両手を床につき
両膝を立てましょう
(なるべく深く曲げる)



ゆっくり背中とお尻を
上げましょう

繰り返し**10回**

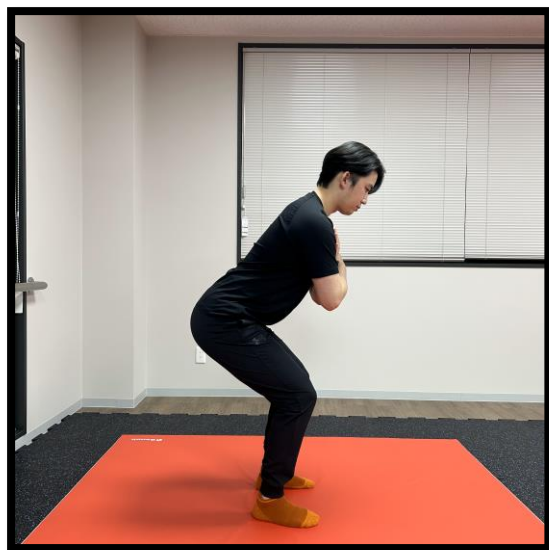
マットトレーニング

バックスクワット

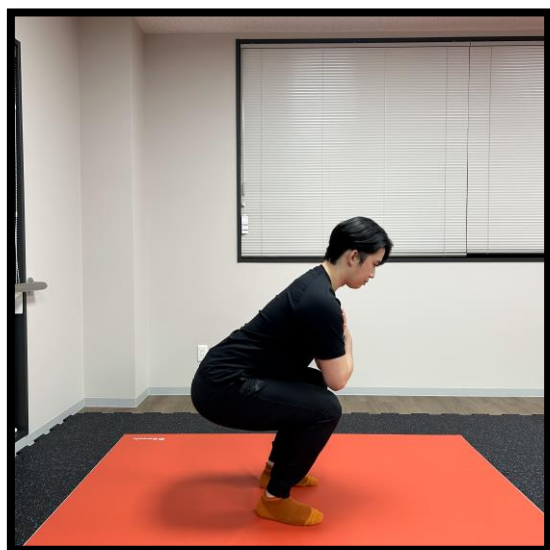


両足を肩幅に開き
両手を胸の前で組みましょう

膝を前に出さないように
お尻を後ろに
突き出しましょう



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



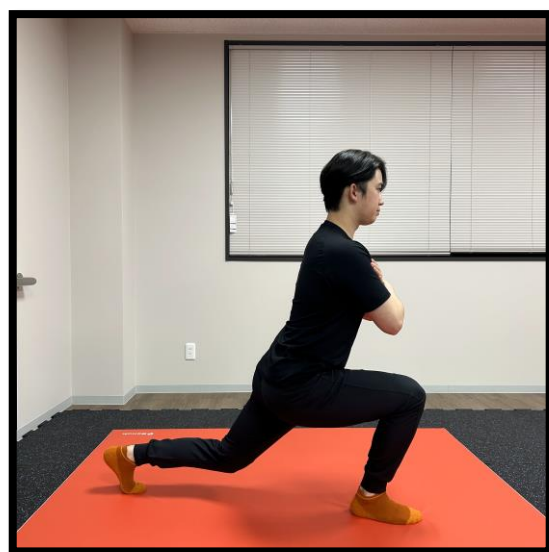
繰り返し**10回**

マットトレーニング

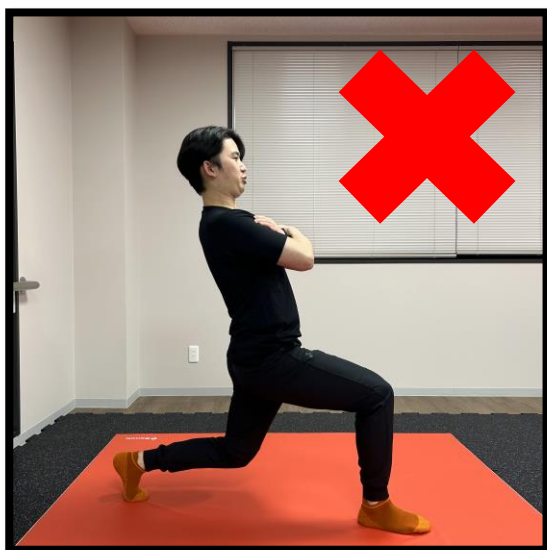
フロントランジ



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



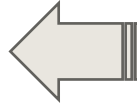
※体を反らないように
※ゆっくり時間をかけましょう

繰り返し**10回×両方**

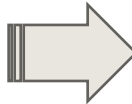
エルゴメーター or トレッドミル



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



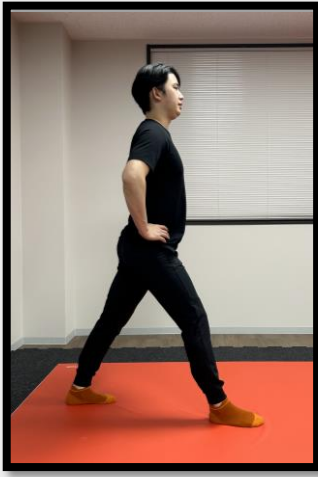
無理のないメニューを選択してください
乗り降りにはお気を付けてください
体調が優れない場合は、すぐに中止を！

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

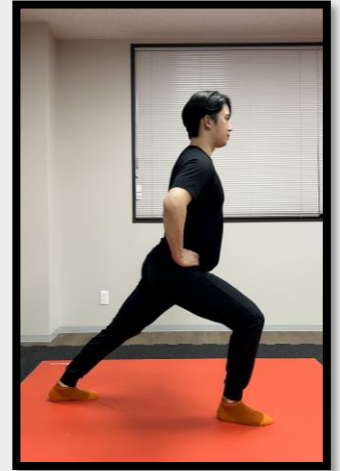
クールダウン (to be~.体操)

アキレス腱ストレッチ



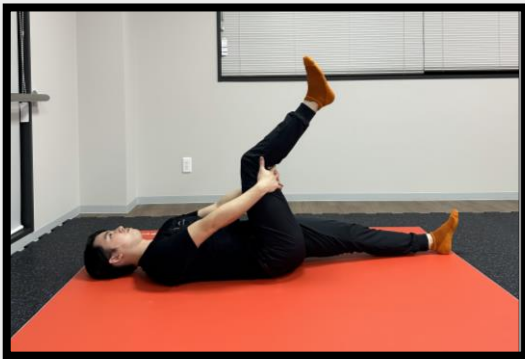
片足を前に、
もう片足を後ろに
構えましょう

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
膝を上にも伸ばしてキープ



繰り返し**20回×両方×3セット**

おつかれさまでした