

# 猫背改善プラン

## 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

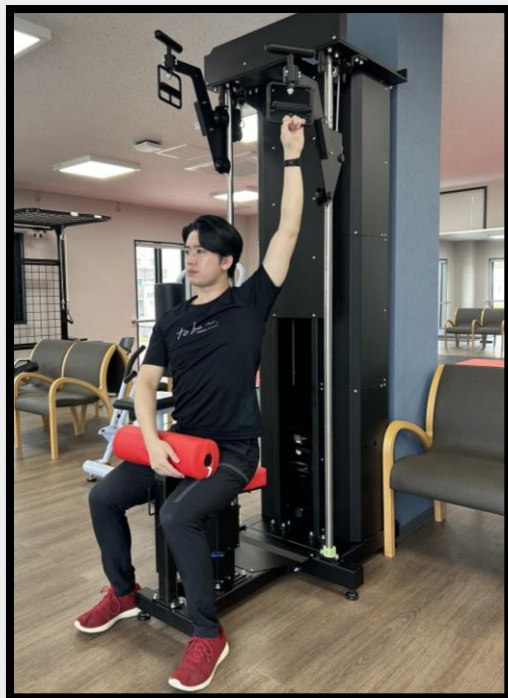
### ③「柔軟性が上がれば効果も上がる」

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

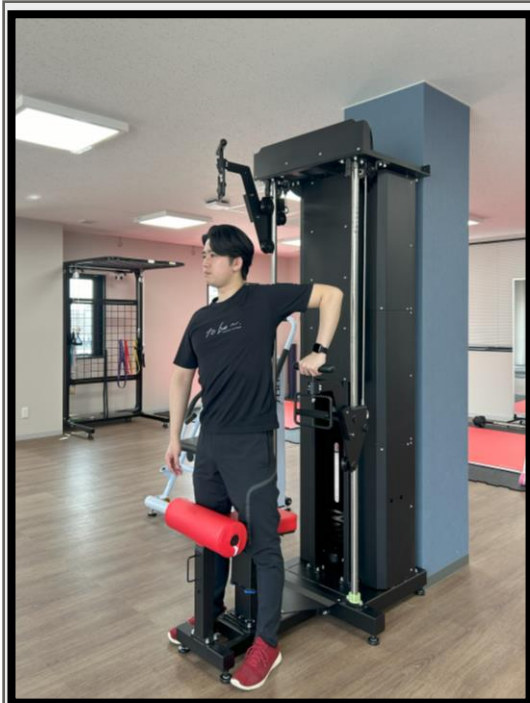
# トータルショルダージョイント



背中を伸ばして座り  
片手で持ち手を  
持ちましょう

肩甲骨を動かし  
持ち手を下に  
引っ張りましょう

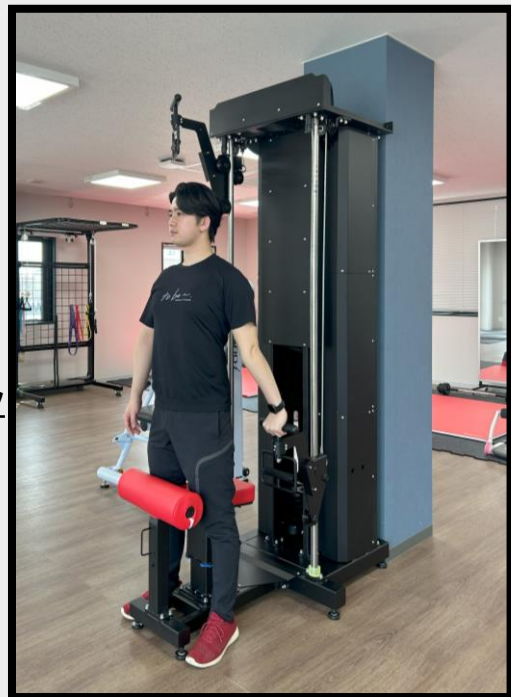
繰り返し**10回~15回**



椅子を跨いで立ち  
持ち手を上から  
持ちましょう

肩甲骨を動かし  
持ち手を下に  
押しましょう

繰り返し**10回~15回**



# 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**

# チェスト

靴を脱ぎ背中を伸ばして座りましょう



肘を引っ掛けて  
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**



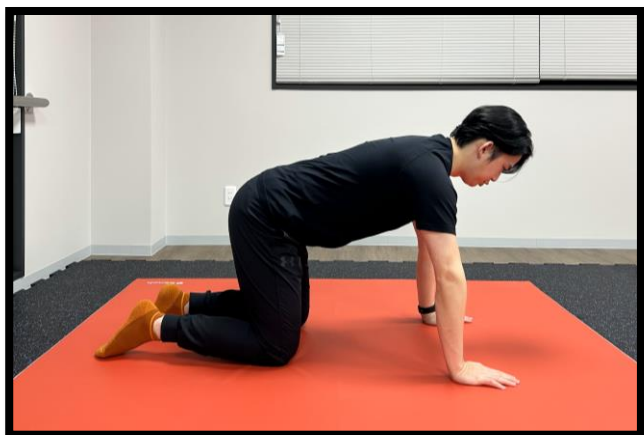
バンザイし、手を引っ掛けて  
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**

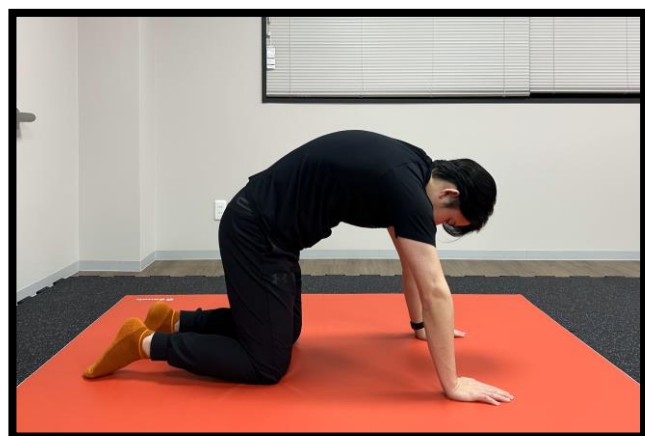
# マットトレーニング

## キヤット&ドッグ

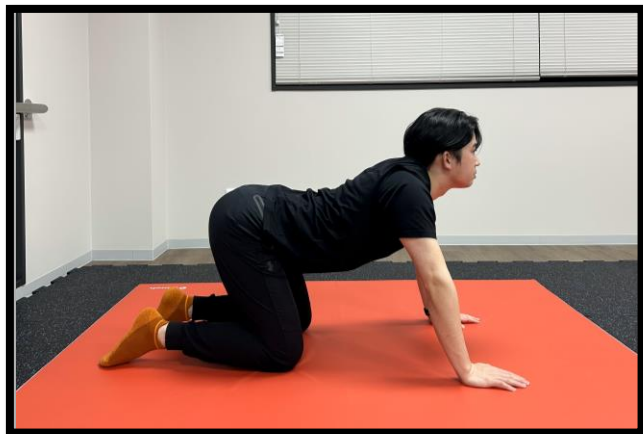


四つ這いになりましょう

ゆっくり  
背中・腰を丸めましょう  
※半円を描くイメージ



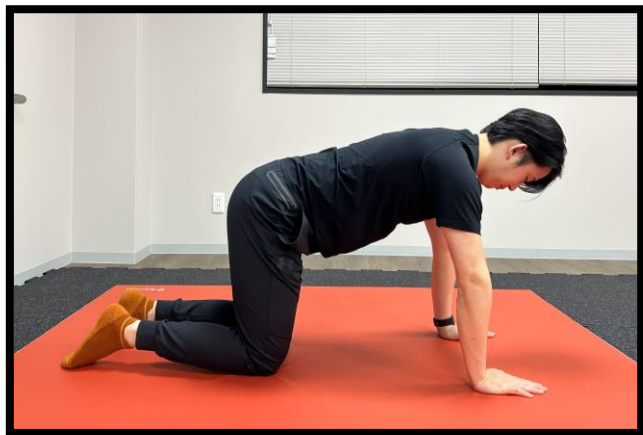
ゆっくり  
背中・腰を伸ばしましょう



繰り返し**10回**

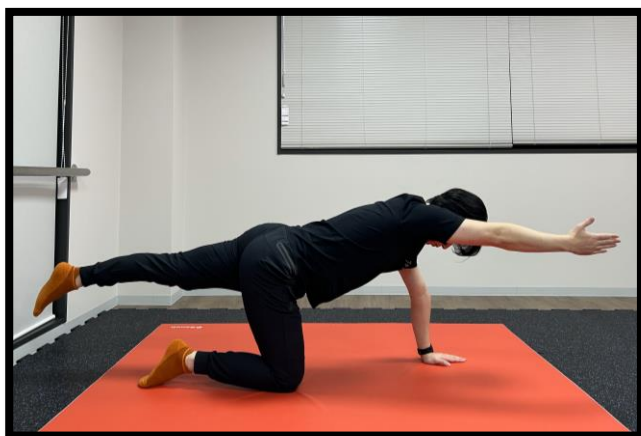
# マットトレーニング

## 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

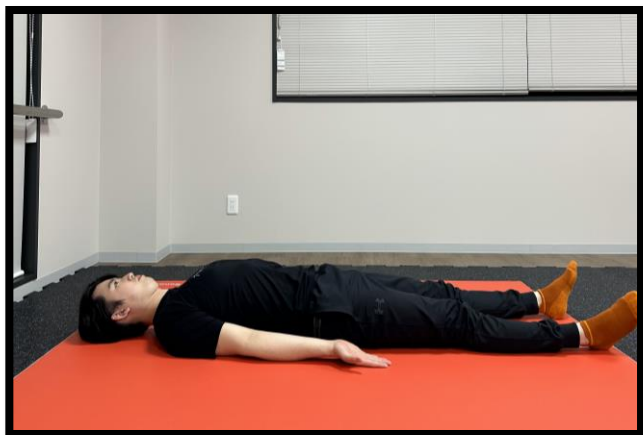


手と足を左右入れ替え  
**5秒**キープ

繰り返し**5回**

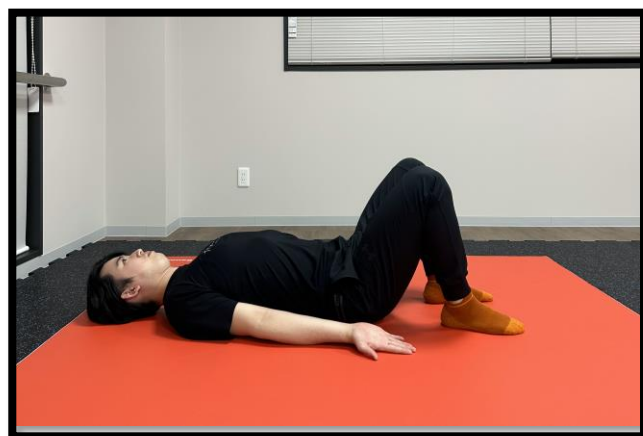
# マットトレーニング

## 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)



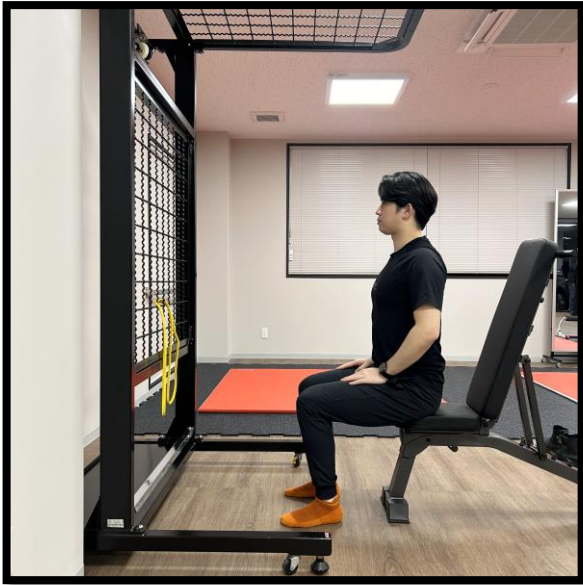
ゆっくり背中とお尻を  
上げましょう



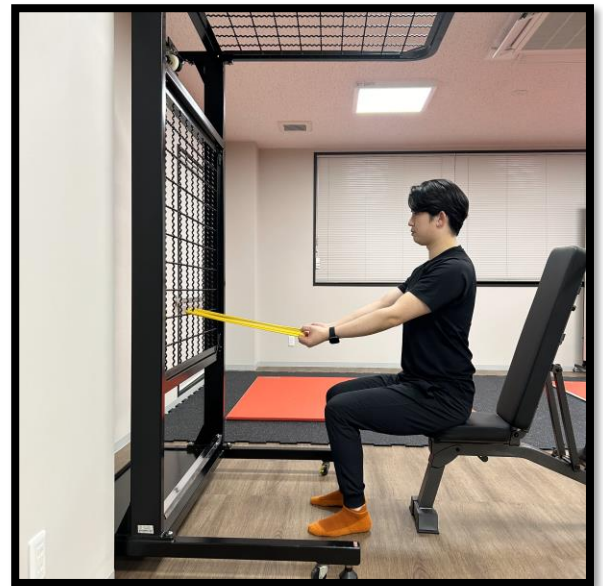
繰り返し**10回**

# チューブゾーンへ移動

## チューブローイング



背中を伸ばした状態で  
椅子に腰かけましょう



チューブを**前**に引っ掛け  
両手で持ち  
手前に引っ張りましょう



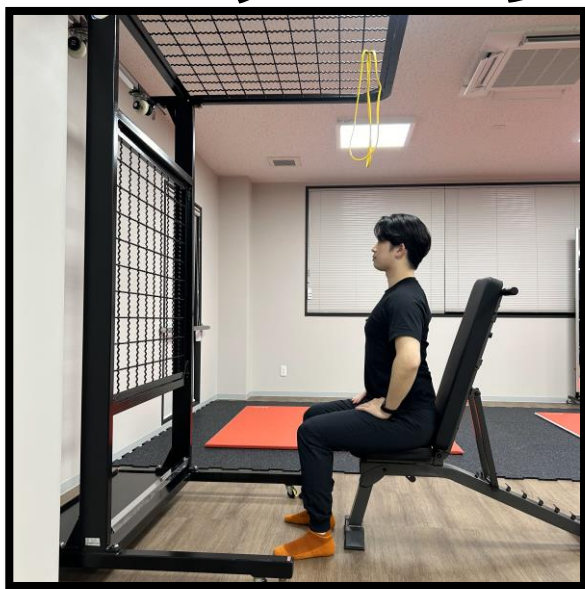
なるべく脇を閉じて  
体が後ろに倒れないように  
肩甲骨を寄せる意識で！

繰り返し**10回**

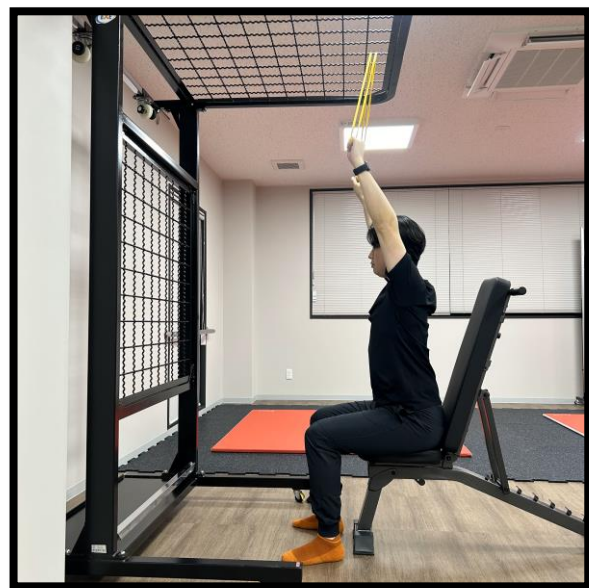


# チューブゾーンへ移動

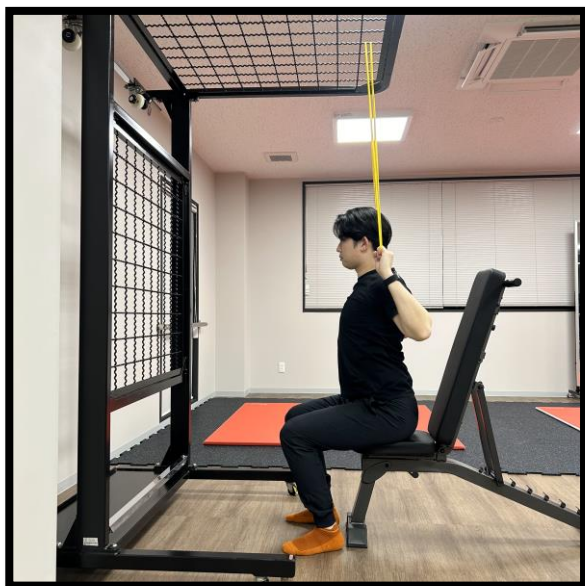
## チューブプルダウン



背中を伸ばした状態で  
椅子に腰かけましょう



チューブを**上**に引っ掛け  
両手で持ち  
下に引っ張りましょう

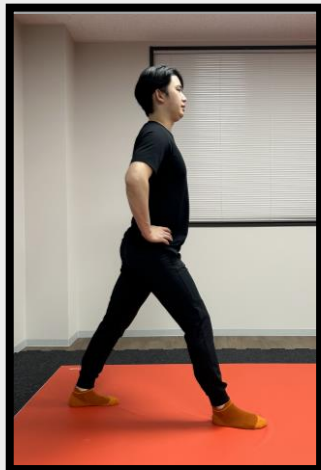


なるべく耳を横を通るように  
体を後ろに倒れないように  
肩甲骨を寄せる意識で！

繰り返し**10回**

# 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