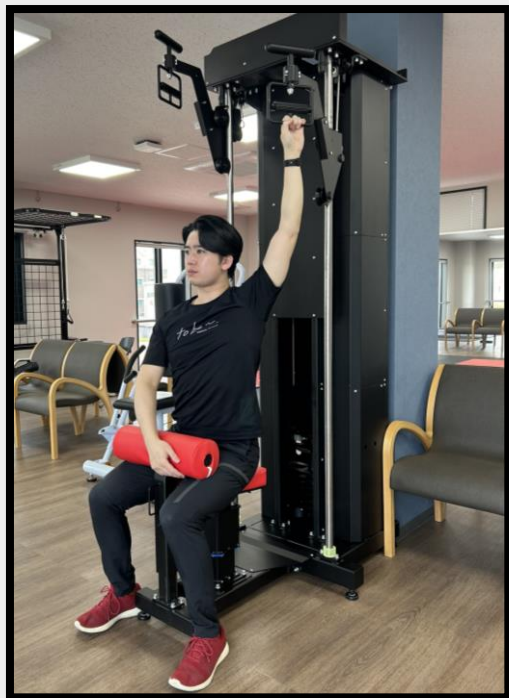


反り腰改善プラン (上級)

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

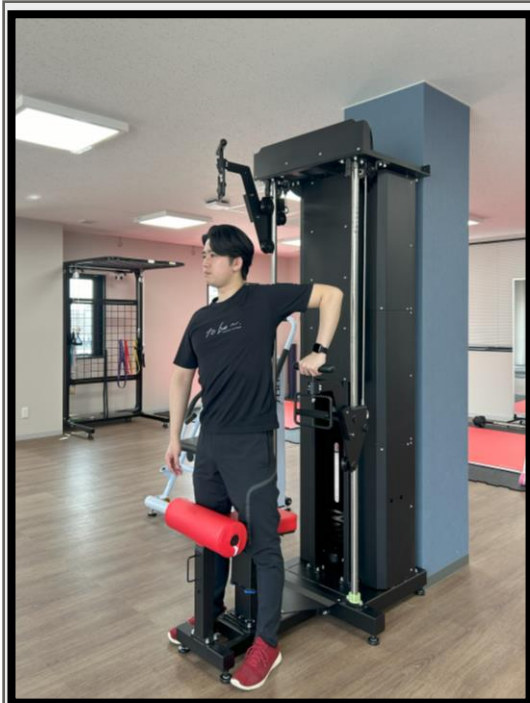
トータルショルダージョイント



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

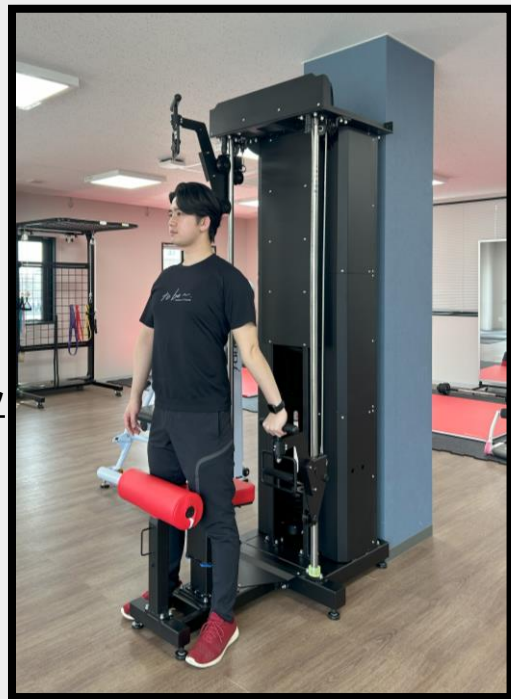
繰り返し**10回~15回**



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**



バックスイング



椅子に座り
片脚を足置きに入れ
股関節を
後ろに引きましょう

※靴のままでOK

大きく後ろに引き
お尻に力を
入れましょう

※腰を反らさない



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



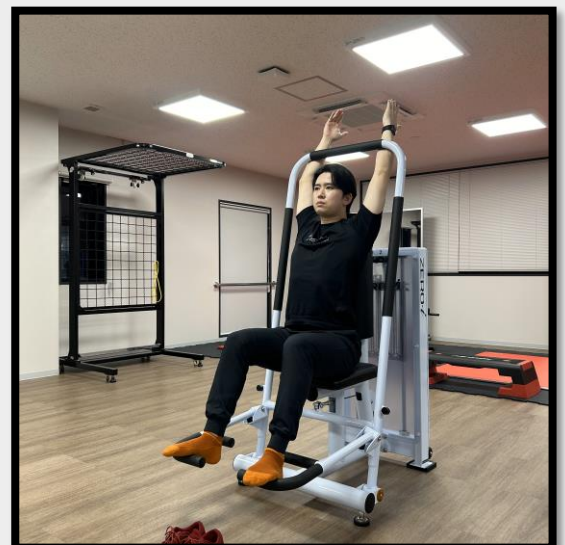
肘を引っ掛けて
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**



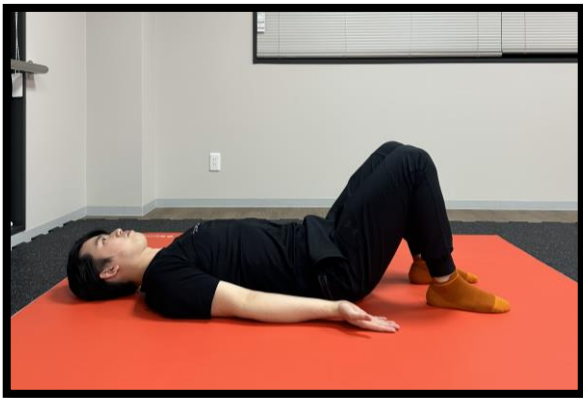
バンザイし、手を引っ掛けて
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**

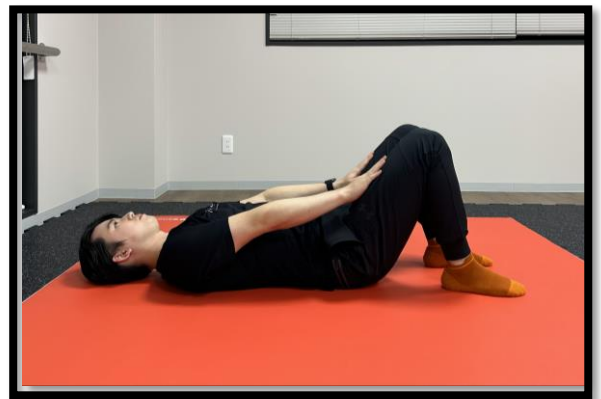
マットトレーニング

ニータッチクラッチ (上級)



仰向けに寝転び
両膝を90度程度
立てましょう

両手を太もも前に置き
両膝に触れるまで
体を起こしましょう



※お腹に力を入れる
※ワンダーコアの使用もOK



繰り返し**20回**

マットトレーニング

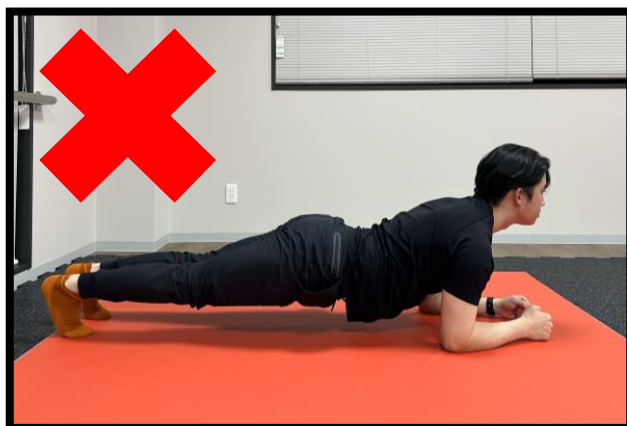
プランク（上級）



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

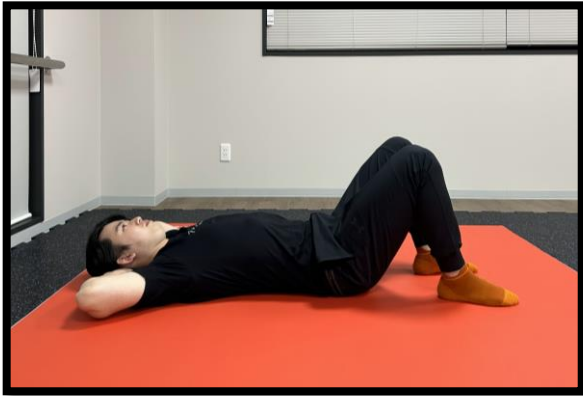


※腰を反らないように

繰り返し**3回**

マットトレーニング

クロスクラッチ

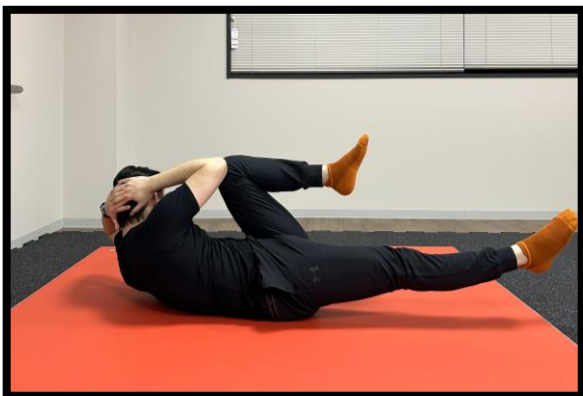


仰向けに寝転び
両膝を90度立てて
両手を頭の後ろで組みましょう

両踵を浮かし
肘と膝を引き寄せましょう



右肘—左膝
左肘—右膝を交互に
繰り返しましょう



繰り返し**20回**

マットトレーニング

マウンテンクライマー



四つ這いになりましょう

両手と両足で支え
膝を浮かしましょう



お尻を高く上げたまま
足を交互に引き上げましょう



※なるべくお尻を下げない
※できるだけ速く

繰り返し**20回**

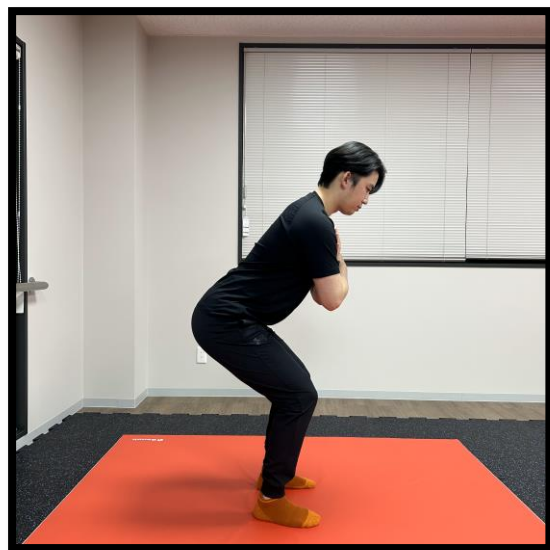
マットトレーニング

バックスクワット

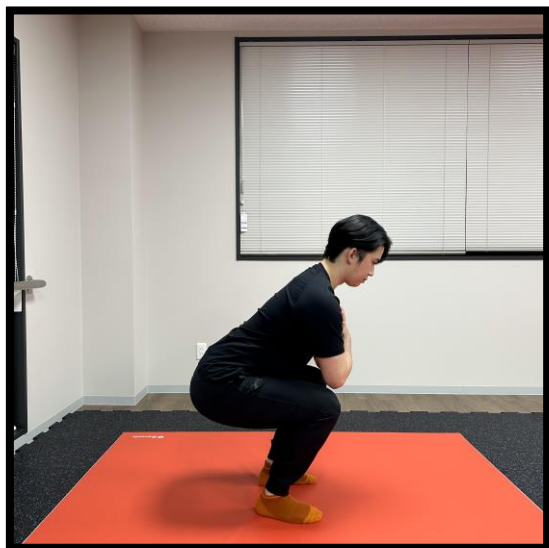


両足を肩幅に開き
両手を胸の前で組みましょう

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



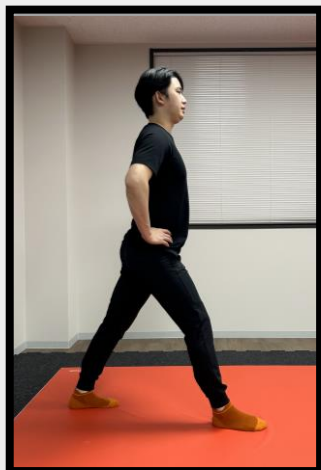
ゆっくり時間をかけて
お尻を下ろしましょう
※できる範囲で深く



繰り返し**10回**

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