

# 反り腰改善プラン (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

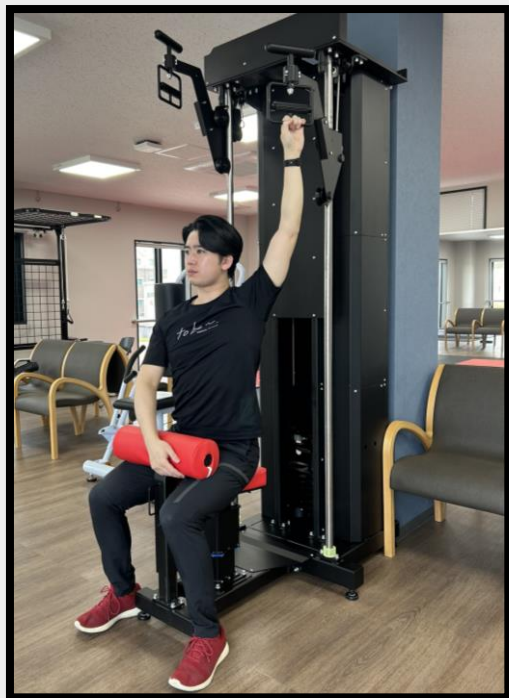
### ③「柔軟性が上がれば効果も上がる」

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

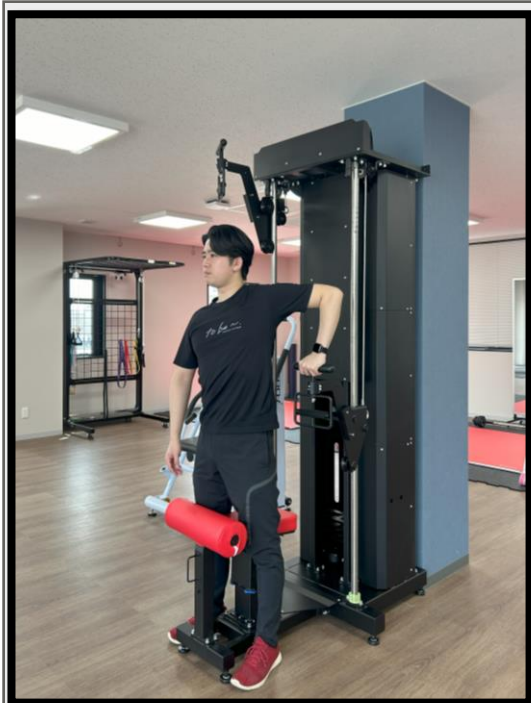
# トータルショルダージョイント



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

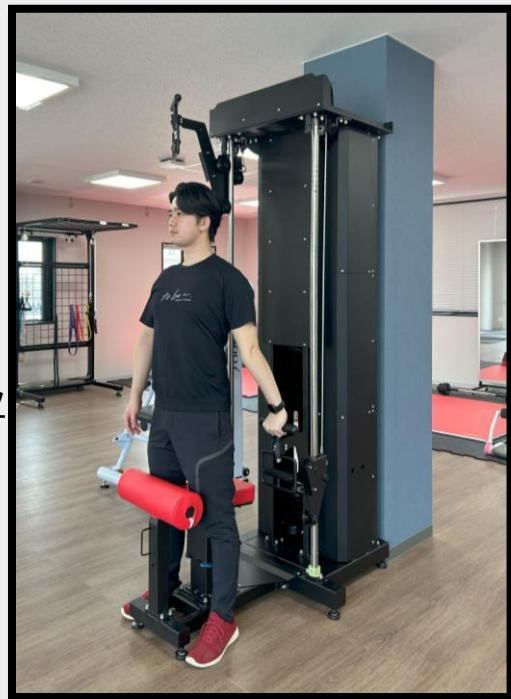
繰り返し**10回~15回**



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



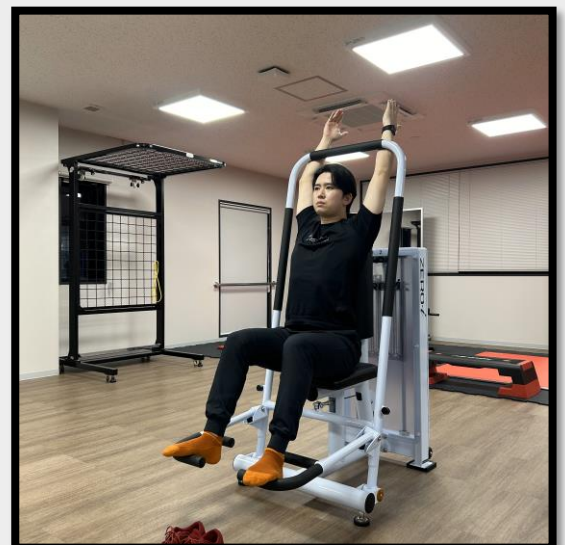
肘を引っ掛けて  
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**



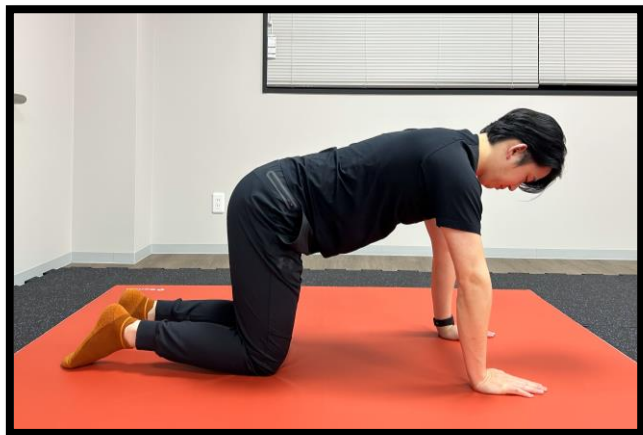
バンザイし、手を引っ掛けて  
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**

# マットトレーニング

## 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



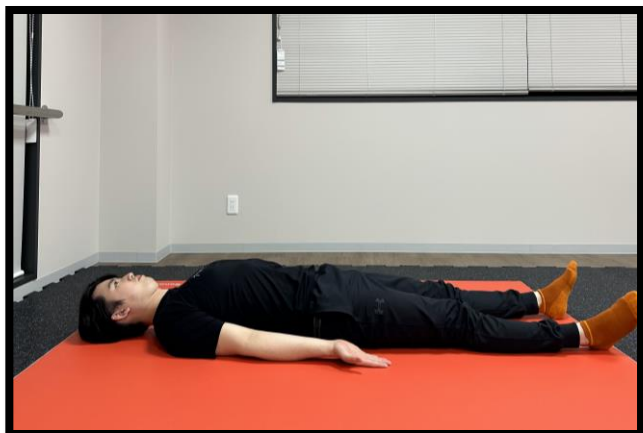
手と足を左右入れ替え  
**5秒**キープ



繰り返し**5回**

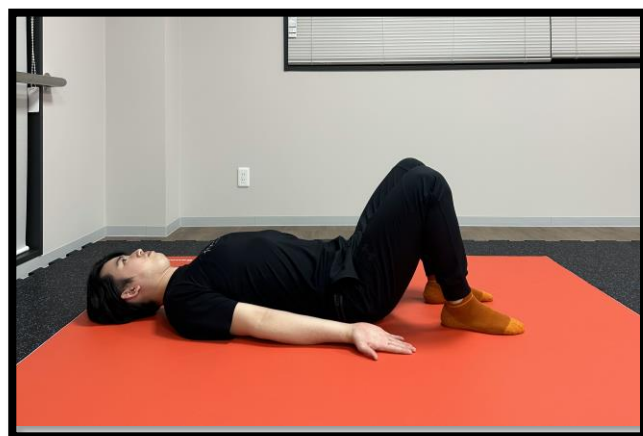
# マットトレーニング

## 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)



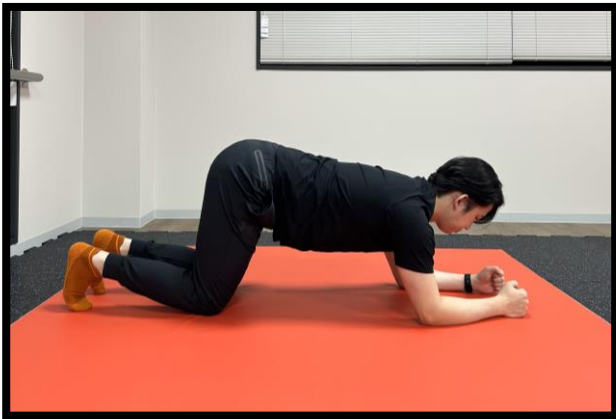
ゆっくり背中とお尻を  
上げましょう



繰り返し**10回**

# マットトレーニング

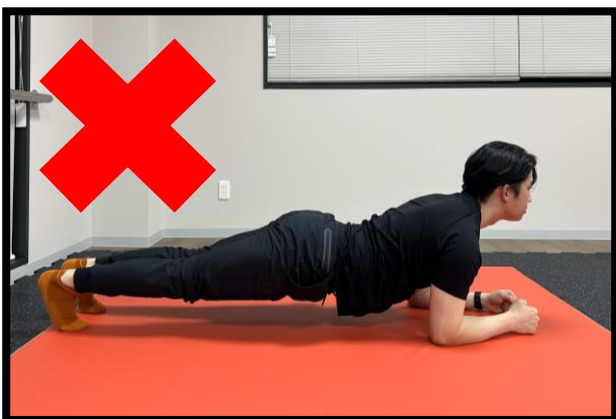
## プランク (初級)



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**10秒**キープ

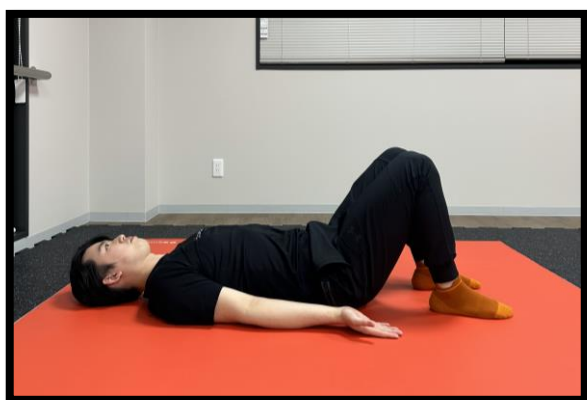


※腰を反らないように

繰り返し**3回**

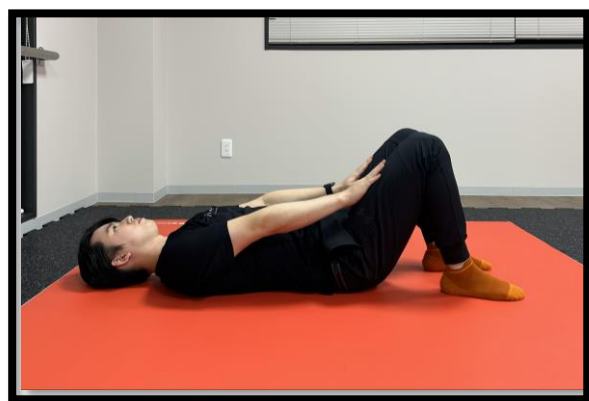
# マットトレーニング

## ニータッチクランチ (初級)



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



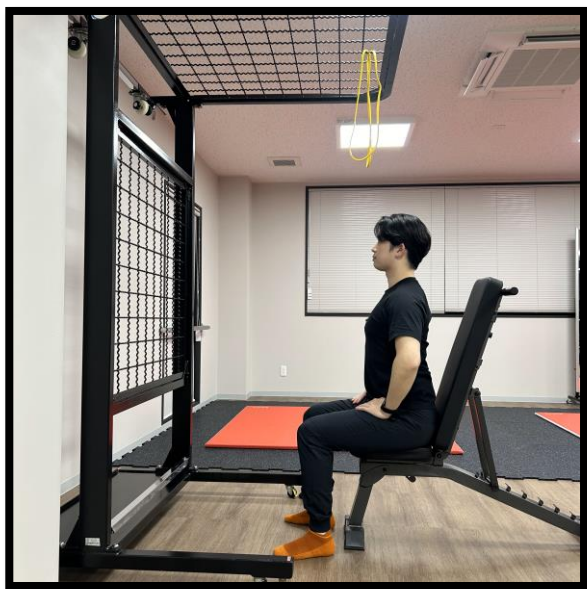
※お腹に力を入れる  
※ワンダーコアの使用もOK

繰り返し**10回**



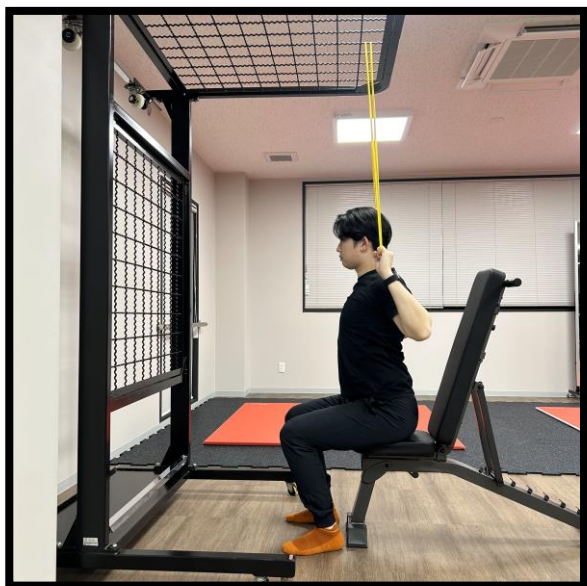
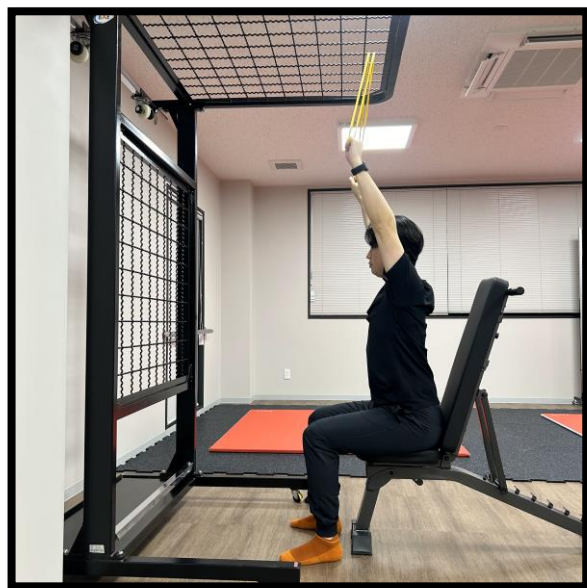
# チューブゾーンへ移動

## 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

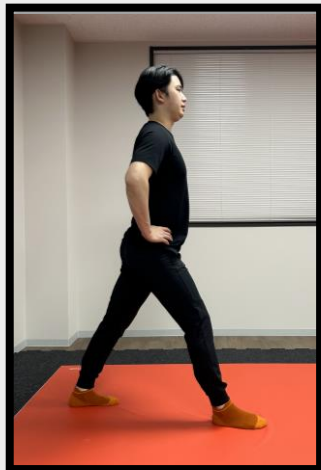


なるべく耳を横を通るように  
体を後ろに倒れないように  
肩甲骨を寄せる意識で！

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



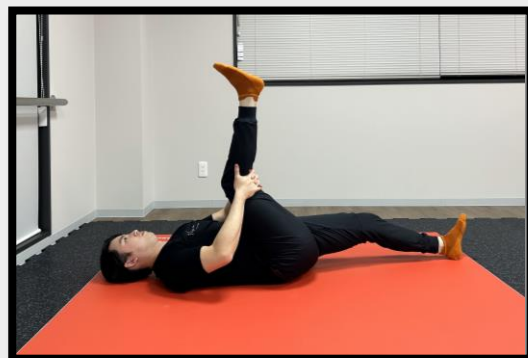
繰り返し**20回×両方×3セット**

## 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