

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

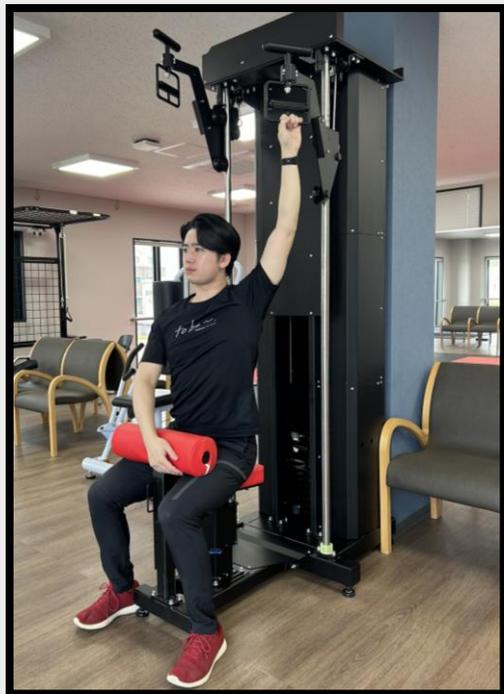
③「柔軟性が上がれば効果も上がる」

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

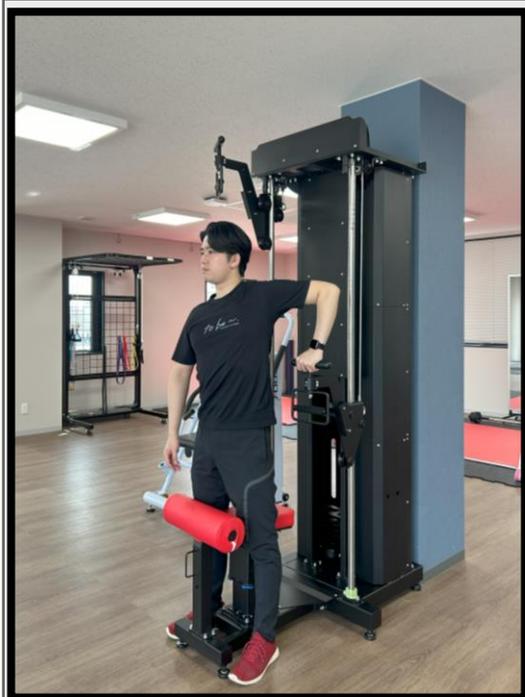
トータルショルダージョイント



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

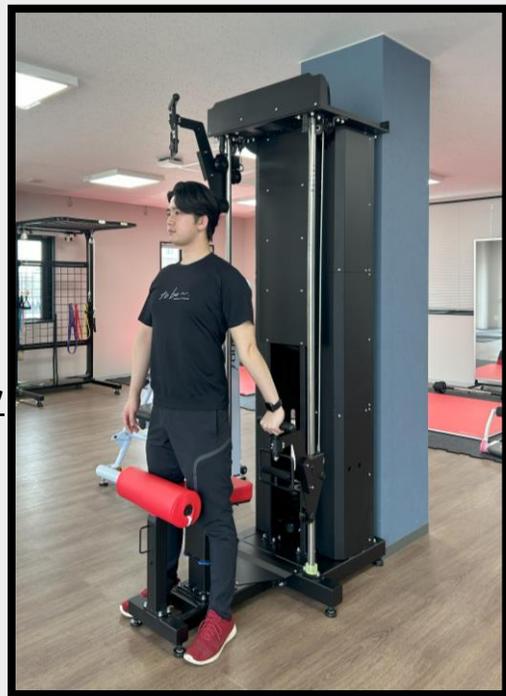
繰り返し**10回~15回**



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



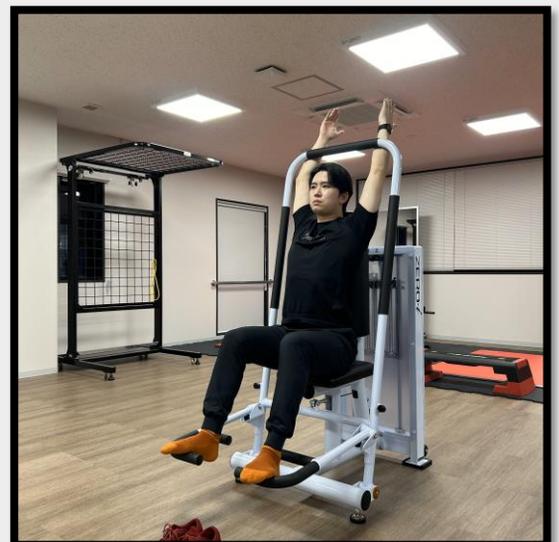
肘を引っ掛けて
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**



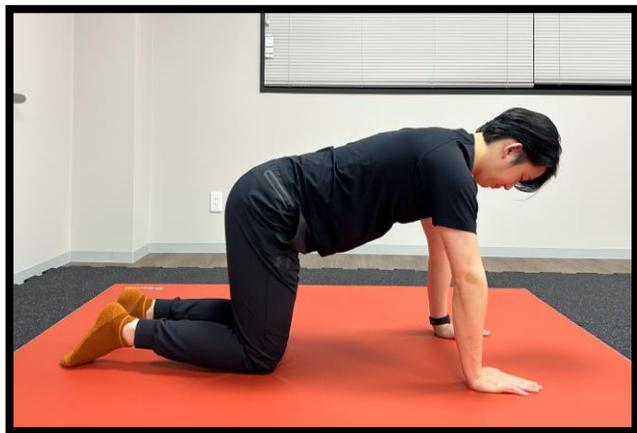
バンザイし、手を引っ掛けて
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**

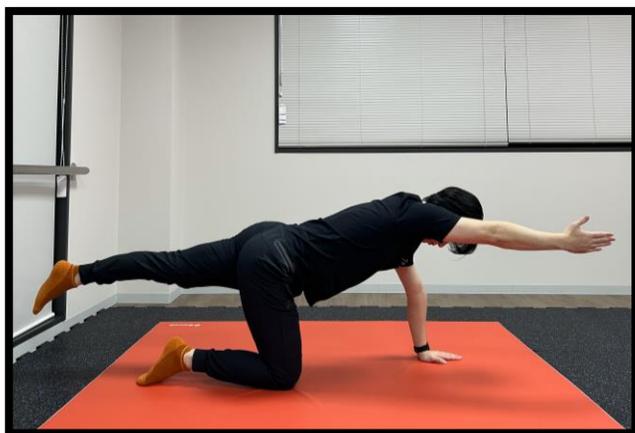
マットトレーニング

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



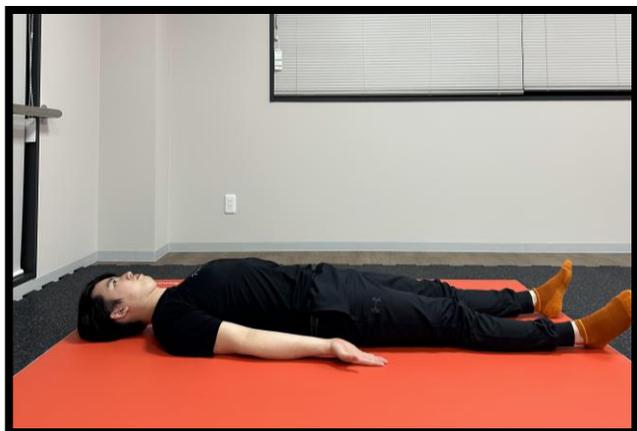
手と足を左右入れ替え
5秒キープ



繰り返し**5回**

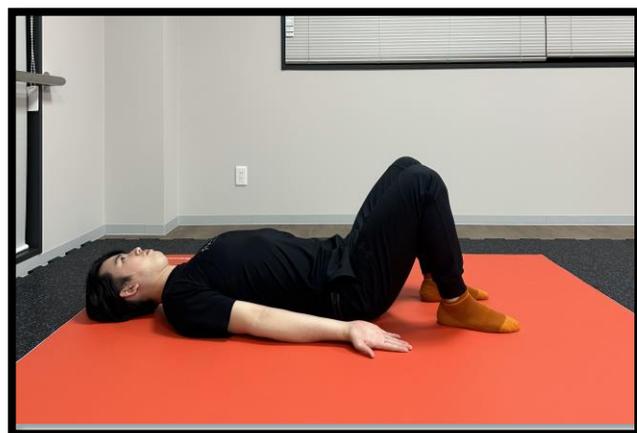
マットトレーニング

ヒップリフト

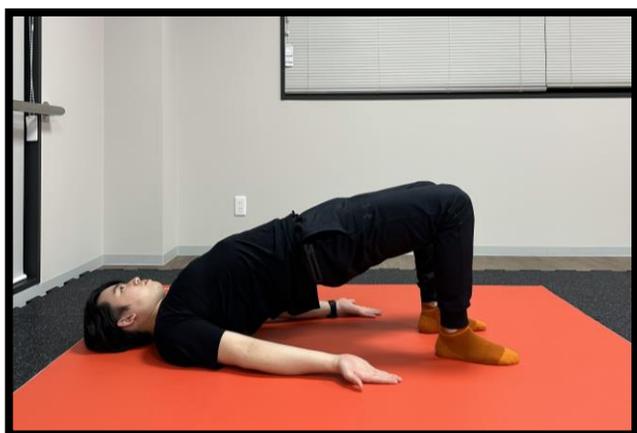


仰向け(上向き)に
寝転びましょう

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)



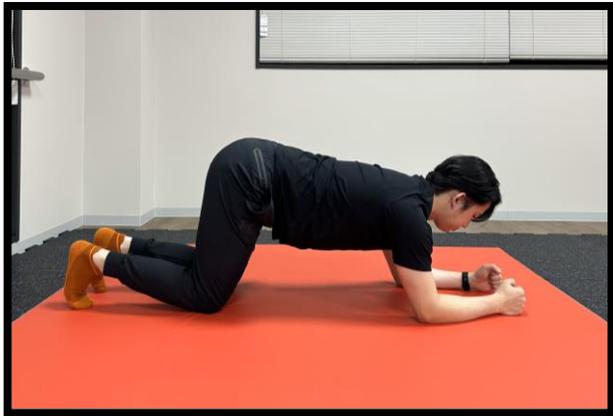
ゆっくり背中とお尻を
上げましょう



繰り返し**10回**

マットトレーニング

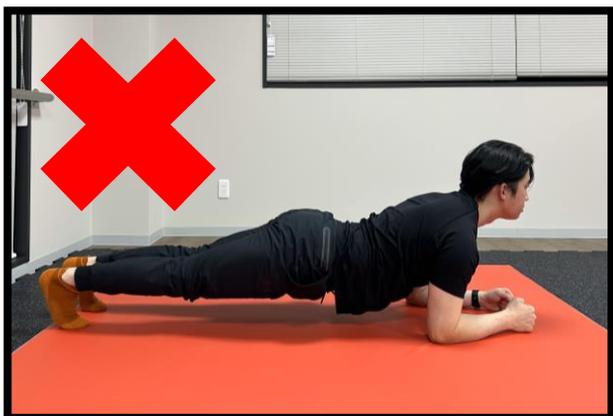
プランク (初級)



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

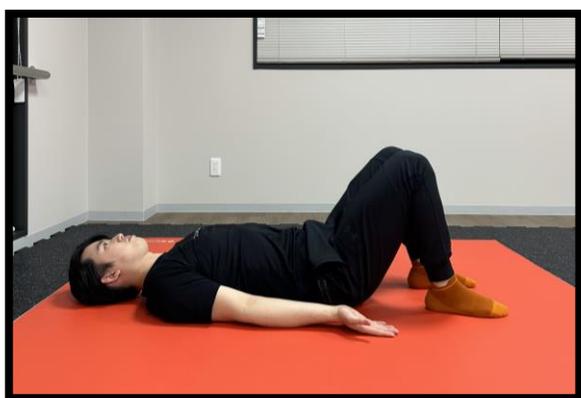


※腰を反らないように

繰り返し**3回**

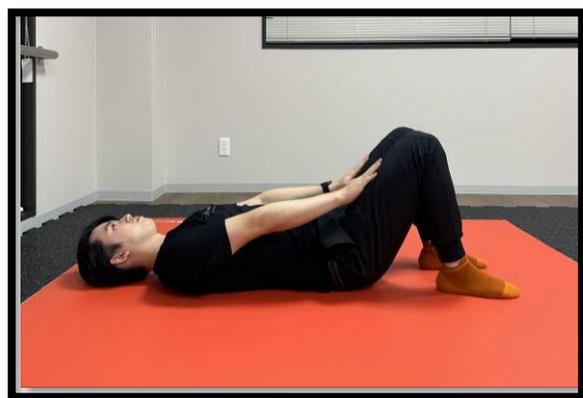
マットトレーニング

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

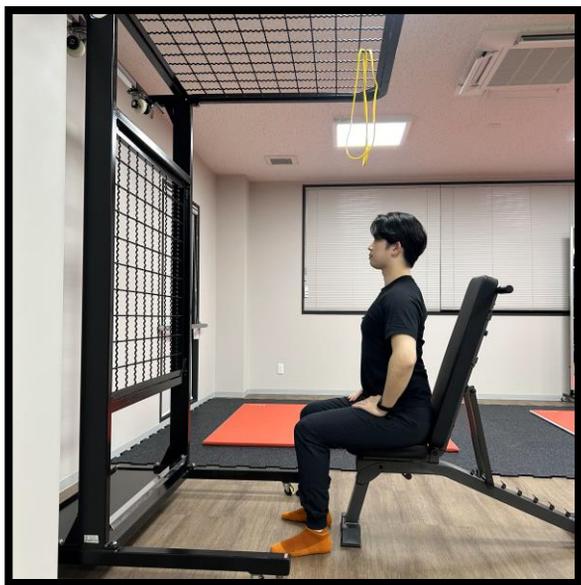


※お腹に力を入れる
※ワンダーコアの使用もOK

繰り返し**10回**

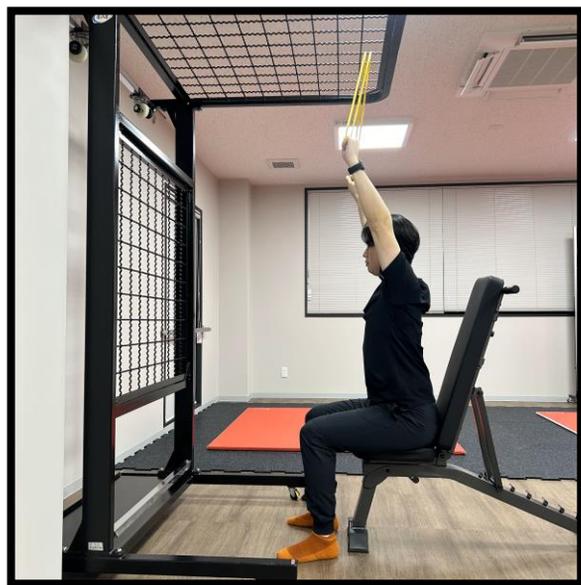
チューブゾーンへ移動

チューブプルダウン

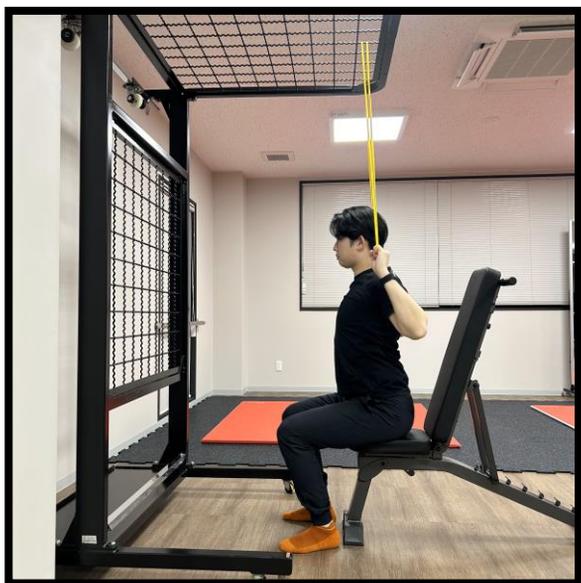


背中を伸ばした状態で
椅子に腰かけましょう

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



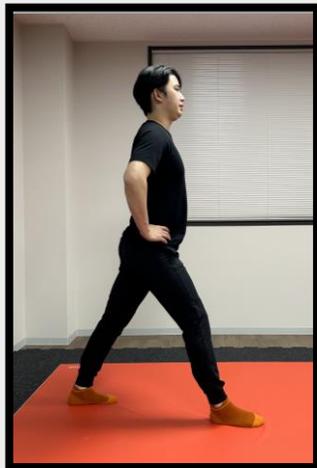
なるべく耳を横を通るように
体を後ろに倒れないように
肩甲骨を寄せる意識で！



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