

体方向上90°=ジエクトール

一ホムトー

(1) 1144 1117 2 707227

↳ 足から頭まで一直線の状態をキープする。

(2) 1144 1117 2

↳ 足を曲げずに一直線

足は床に平行にキープして膝を

元の状態まで上げても

出るとは60°以下にキープして

(3) 1144 1117 2

↳ 足から頭まで一直線を上げずに

キープする。

(4) 1144 1117 2

↳ 60°以下に足を上げ、膝を平行に

を曲げずにキープする。

(5) 1144 1117 2 707227

↳ 足を90°で目線より前を足す。

腕を頭の後ろで組む、足を膝に

1117 1117 2 "腰筋をキープする。

(6) 1144 1117 2

↳ 前足を90°まで曲げずにキープ、元の姿勢

膝は床をキープする。

(7) 1144 1117 2 707227

↳ 体を地面にキープしてキープの間をキープ

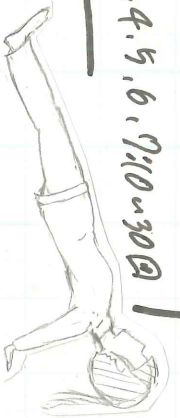
キープする。

(8) 1144 1117 2 707227

↳ 足から頭まで一直線の状態を

キープする。

※ 128 : 30分以内
※ 1.2.3.4.5.6.7: 10~30回



(1) 下半身全体・腰筋
背筋・体幹



(2) 腹直筋下部



(3) 体幹
大腰筋
脊骨突起筋 (7)



(5) 腹直筋・腰斜筋・腹横筋



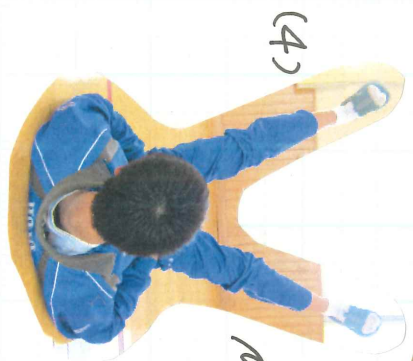
(6) 大腰筋
大腿四頭筋
1144 1117 2



(7) 大胸筋・上腕三頭筋



(8) 大胸筋・上腕三頭筋



(4) 腰筋・腰腹筋
骨盤底筋
深層筋 (体幹・腹直筋・腹横筋)

股関節を柔らかくしてけがしにくい体をつくらう

<はじめに>

股関節を柔らかくあることで体の不調改善やダイエット効果、姿勢がよくなり、けがをしにくい体になります。運動が苦手、得意関係なく誰でもできるのぜひやってみてください。



① 両足を合わせて少し前に倒れる
< 30秒 >

↑
できる人は
足をゆかに
つけるを!!!



② 膝を少し曲げ、左右にふる
< 30回 > ノースはゆっくり20回!
1回1回足をゆかにつけよう!



③ 片方の膝を抱えてキ-70
< 30秒 > 反対も同じ



④ 膝で円をかきイメージで回す
< 15回 > 反対も同じ



⑤ 寝転んで、足を開いて閉じて
をくり返す。
< 30回 >

↓
足ゆせ効果アリ!!



⑥ 手を足の横に回してきて
膝で円をかき (円は大きく
イメージで!)
< 5回 > 反対も同じ



⑦ 片方の足をもう片方の足に
のせてキ-70
< 30秒 > 反対も同じ

できるだけ足を
体に近づける



⑧ 片方の足を曲げ、もう片方の
足に倒れる
< 30秒 > 反対も同じ

無理せず自分のできる範囲で!

このメニューをくり返し行うをより効果的