

トレーニング プログラム

STEP 1

関節の可動域を広げ、筋肉の強化

下肢屈伸 P54

あお向けになり、片方の脚をゆっくりと屈伸する



3~5回
くりかえし、休憩
2~4セット

反対も
同様に

腸腰筋 トレーニング P55

あお向けになり、引き上げた膝を手で押し戻す



2~5秒間
キープし、休憩
2~4セット

反対も
同様に

腹筋 P68

息を吐きながら、肩を浮かせ、吐ききったらゆっくりと肩を下ろし、息を吸いこむ



5~6回
くりかえす
2~4セット

背中反り P53

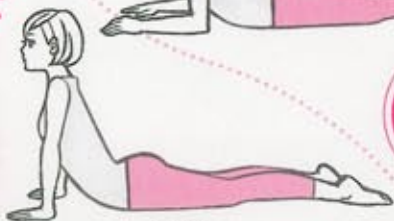
肘をついて背中を反らせる



5~10
秒間
キープ

うつ伏せ 腕立て P63

腕を伸ばし背中を反らす



3~5回
くりかえし、休憩
2~4セット

椅子スクワット P60

椅子に座る、立ち上がるをゆっくりくりかえす



5~10回
くりかえす
2~4セット

おしり 歩き P57

おしりを動かして前後に移動



3~5mを
3~4回
往復する

STEP 2

持久力アップ



手をゆっくりと大きく振り交互に膝を高く上げる

ゆっくり足踏み P72