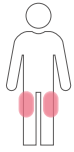




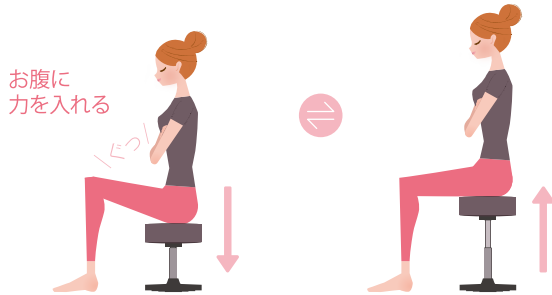
トレーニング training



前太もものトレーニング

<<< 10回
1日3セット

- 背筋を伸ばして足裏で地面を押しながら、ゆっくり上下しましょう。足の幅を広げて足裏・足指を使うことですねも鍛えられます。重心が不安定になるためバランスを崩さないように重心をコントロールしましょう。腹部に力を入れ、バランスを保つように意識します。



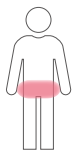
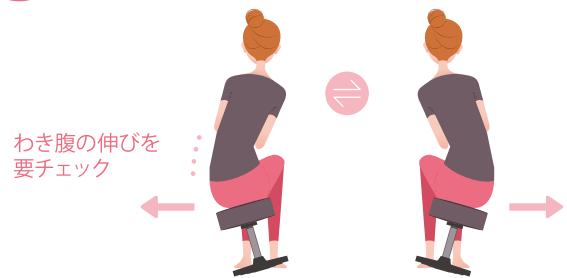
ウエストまわり・わき腹のトレーニング

<<< 左右 10回
1日3セット

- 背筋を伸ばして骨盤を立てた状態でゆっくり左右に揺らします。わき腹が伸びていることを感じながら、出来るだけ体の重心が揺れないよう意識しましょう。重心が不安定になるためバランスを崩さないように重心をコントロールしましょう。



△ 座面が一番下の状態（シリンダーが縮んでいる）で実施してください



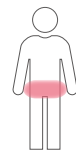
ウエストまわりのトレーニング 1

<<< 前後 10回
1日3セット

- 背筋を伸ばして骨盤を立てた状態でゆっくり前後に揺らします。骨盤の前傾後傾を意識しながら、出来るだけ体の重心が揺れないよう意識しましょう。重心が不安定になるためバランスを崩さないように重心をコントロールしましょう。



△ 座面が一番下の状態（シリンダーが縮んでいる）で実施してください



ウエストまわりのトレーニング 2

<<< 左右 10回
1日3セット

- 背筋を伸ばして骨盤を立てた状態で、腰で大きく円を描くようにゆっくり回転させましょう。出来るだけ体の重心が揺れないよう意識しましょう。重心が不安定になるためバランスを崩さないように重心をコントロールしましょう。



△ 座面が一番下の状態（シリンダーが縮んでいる）で実施してください



ウエストまわりのストレッチ

<<< 左右 10回
1日3セット

- テーブルを持つなどカラダを固定して足裏をしっかり地面につけ、正面をキープしたまま丁寧にゆっくりとウエストを左右にひねりましょう。



△ 座面が一番下の状態（シリンダーが縮んでいる）で実施してください



お腹まわりのストレッチ

<<< 左右 10回
1日3セット

- テーブルを持つなどカラダを固定して足を持ち上げ、正面をキープしたまま丁寧にゆっくりとウエストを左右にひねりましょう。



△ 座面が一番下の状態（シリンダーが縮んでいる）で実施してください

