

お家でできる かんたんトレーニング その3 キックバック

その1のスクワット・その2のサイドレッグレイズ2種目決められた回数とセット数を実践すると次の日(人によっては次の次の日笑)に筋肉痛になるはずですが…たぶん…ん?なってない??それは動かす筋肉を意識しながらトレーニングしていないからです! その3の今日から「使っている筋肉を意識する」ことを心掛けてくださいね。

《筋力トレーニングを始める前に》
ストレッチを必ず行ってください。(教室時を思い出しながら)

<注意点>

- ・息を止めない・痛いところまで動かさない
- ・使っている筋肉を意識する
- ・反動をつけすぎない
- ・左右と前後バランスよく動かす。



では～早速トレーニング開始です!

キックバック～!!

- ・☞① 頭を上げすぎない(腰がそり過ぎ腰痛の原因となります)
- ・☞② おなかにしっかり力を入れる
- ・☞③ 呼吸は足を下す時「吸う」上げる時「吐く」
- ・☞④ 1セット各10回～15回程度(その日の体調で増減してください)を3セット

★小野田の場合★ ◇お尻の筋肉を「これでもか!」と絞めてます

◇ひざは90度、ひざやかかとを上げようとせず直角を保ったまま動かします

☆四つん這いの姿勢が苦しい場合、両肘を床面につけてください

☆トレーニング終了後はストレッチを行ってください

