

■ 下半身トレーニング

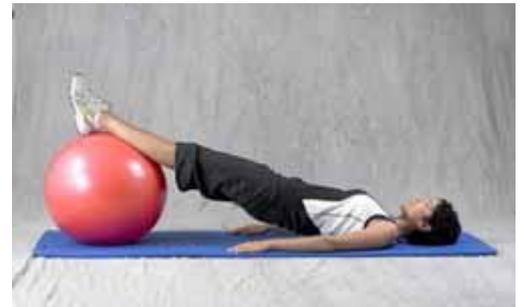
① 壁スクワット

ボールを背中と壁の間に挟みます。
ボールを転がし、骨盤を下げるようにして膝を曲げてスクワットをします。
しばらく静止し、その後ゆっくりと元の位置に戻して下さい。



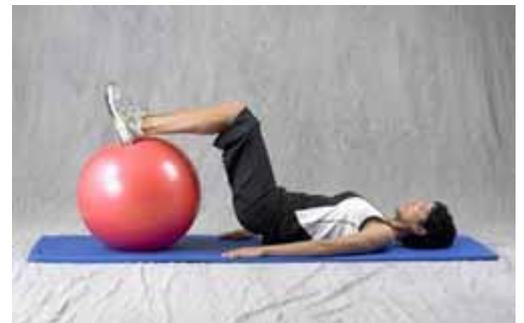
② 床ブリッジ

仰向けになり、かかとをボールの上に乗せます。
骨盤を床から浮かせて持ち上げ、胴体と下半身が一直線になるような状態を保ちます。
この姿勢で静止し、ゆっくりと元に戻します。
初めは手を床に置いてトレーニングをして下さい。
負荷を上げるには、手を床から離してこのトレーニングをして下さい。
ボールを動かさないよう注意して下さい。



③ ハムストリングカール

仰向けになり、かかとをボールの上に乗せます。
ボールにかかとを突き立て、膝を曲げ、腰を持ち上げ、ボールを手前に引き寄せます。
そのまま静止して、ゆっくりと元に戻します。
この動作を繰り返し行います。



④ ボールブリッジ

膝を直角に曲げ、仰向きになってボールが背中にくるようにもたれかかります。
そこから更に膝を曲げて、腰を下げて静止します。
ゆっくりと腰を伸ばして、元の位置に戻ります。
ボールを動かさないよう注意して下さい。

