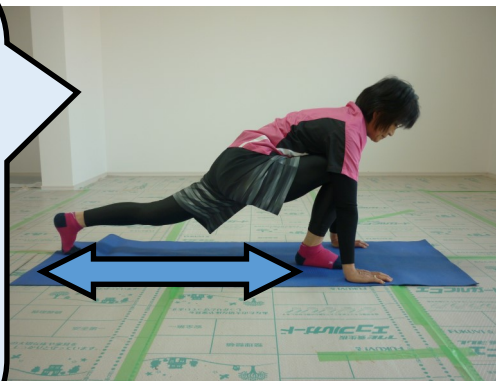


内転筋の強化&大殿筋・バランスづくり



腕立ての姿勢で脚を腕の外側までもっていく。手の平までかかどが届くように上まで上げる。これを左右交互に10回行う。リズム良く行うことが重要である。

すぐに腕の中で前後の脚を交差させる。



前屈の姿勢で左右に体をリズムカルに腰を持ち上げて移動する。

腕が曲がらないように腰の伸展とひねりを中心に行う

両手と膝をついて仰向けにして両膝を開脚する。10回繰り返す。次に右、左と交互に繰り返して行う。開脚は、内転筋が刺激されたとわかるぐらいまで開脚してみよう。



1・右・2・左



蹲踞の姿勢で前後に歩き大殿筋の強化を図る。

前に5歩後ろに5歩無理のないように行う。

