

うつぶせ系トレーニング

① 上肢・体幹



- (A) キープ(10~30秒)
- (B) 上下動(10~30回)
- (C) 小刻みにゆする(10~30回)
少しづつ膝をずらす

⑤ 背筋・ストレッチ



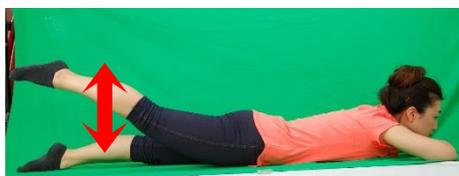
- (A) こぶしを押すキープ(10~30秒)
- (B) 肩の上下動(10~30回)
- (C) ゆする(10~30回)

② 体幹・ストレッチ



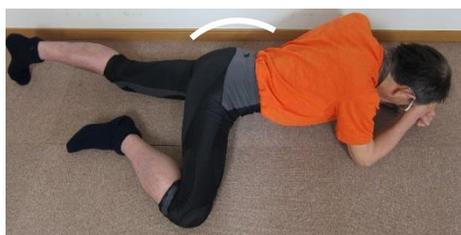
- (A) 腕のばしキープ(10~30秒)
- (B) 肩の上下動(10~30回)
- (C) 肩を小刻みにゆする(10~30回)

⑥ ヒップ・背筋



- (A) 片足を少し上げるキープ(10~30秒)
- (B) 浮かして上下動(10~30回)
- (C) ゆする(10~30回)

③ 体幹・片腰ストレッチ



- (A) 右ひざを腰のレベルへ上げるキープ(10~30秒)
- (B) 腰の上下動(10~30回)
- (C) ゆする(10~30回)

⑦ サイドストレッチ・体幹



支点 ●

- (A) 膝を床につけ腰を浮かす(10~30秒)
- (B) 腰の上下動(10~30回)
- (C) ゆする(10~30回)

④ 骨盤ストレッチ・体幹



- (A) 足を倒しキープ(腰は浮く)(10~30秒)
- (B) 腰の上下動(10~30回)
- (C) ゆする(10~30回)

(A) 初級 (B) 中級 (C) 上級

各々 1セットとし(1~3・4セット行う)
軽負担(1/2~1セット)は毎日
重負担(3・4セット)は週2~3日