

ストレッチ スタティック

TR総時間 10分

・トレーニングの前後に行う。

<p>背筋</p> <p>強化部位 負荷 回数 40秒 セット</p> <p>両膝を胸の前に抱えて、両手をしっかりと組み、上下にシーソーの様に転がる。</p>		
<p>アキレス腱</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>片膝を立て、片膝は地面につけ、胸を張った状態から、胸で立てている膝を押し、アキレス腱を伸ばす。 かかととは浮かない様に注意する。</p>		
<p>ふくらはぎ</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>両手で上半身を安定させた状態から、片足の膝を伸ばしてふくらはぎを伸ばす。 つま先の向きは正面を向ける。ストレッチ感を大きくしたい場合は、両手を前方向に移動させる。</p>		
<p>膝裏</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>立った状態から足をクロスさせて、胸を張ったまま前屈する。 つま先は両方とも前を向く事。</p>		
<p>大臀筋</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>片膝を曲げて、胸に近づける。肩のラインと伸ばされている脚が平行。 両手で上体を安定させ、正しいフォームを保ちながら、膝を胸に近寄せる。</p>		
<p>内転筋(股関節外転)</p> <p>強化部位 負荷 回数 40秒 セット</p> <p>脚をできるだけ開き、つま先は天井の方に向ける。 胸を張り、手を前方に伸ばして内転筋を伸ばす。</p>		
<p>胸部</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>片膝を曲げ、その逆の肘を踵につけた状態から、側屈する。 伸ばしている手は、前にいかない様に注意する。</p>		
<p>腸腰筋</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>脚を前後に大きく開き、上体を前傾させ、後ろ足の前面を伸ばす。</p>		
<p>大腿前部</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>脚を前後に開き、後ろ足との逆手でつま先を掴み、大腿前面を伸ばす。 前足の角度は直角を意識しながら、徐々に前方に重心を運ぶ。</p>		
<p>大腿筋膜張筋(股関節外旋)</p> <p>強化部位 負荷 回数 40秒 セット</p> <p>マットに仰向けになり、両膝を曲げる。 両腿の角度が90度になる様にし、膝は直角で行う。 多少前後に動かしても良い。</p>		
<p>梨状筋(股関節内旋)</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>片膝の上に脚を乗せ、地面方向に押し込む。 注意点は、股関節が捻れたりせずに平行を保ちながら行う。</p>		
<p>お尻横(股関節内転)</p> <p>強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット</p> <p>壁に片手をつけて安定させ、外側にある脚を前に出して行う。 股関節は平行を維持させたまま、内側にスライドさせる。</p>		