

下半身のトレーニング①

自体重を使った下半身のトレーニングです。筋力向上だけでなく、怪我の予防にも効果的です。

【 フロッグパンプス 】



やり方

- ①仰向けに寝て両足を合わせ、出来る限りからだに近づけます
- ②足の側面で地面を押し、腰を持ち上げお尻を絞り、ゆっくりと下します

○10回を3セット繰り返しましょう

効果

- ・大殿筋の筋力向上
- ・殿筋群のアクティベーション

【 コペンハーゲン・プランク 】



やり方

- ①横向けに寝て、上側の足を台に乗せます
- ②肩の真下に肘を置き、全身を持ち上げます
腹斜筋と内転筋に力を入れて姿勢を維持します！

※身体がくの字にならないようにお尻に力を入れる！

○左右20秒ずつを3セット繰り返しましょう

効果

- ・内転筋群の筋力向上・肉離れ予防
- ・腹斜筋群のアクティベーション

