

マラソントレーニング

体幹、骨盤周りの安定性が重要になるマラソン競技にオススメのトレーニングをご紹介します！

【骨盤歩き】



やり方

- ①長座位の状態になります
- ②骨盤を浮かせる→下ろすを繰り返しながら前進します
※膝を伸ばした状態で行いましょう
※腕も振りながら行います
〇20歩進みましょう！

効果

骨盤の安定
お腹周りの筋力向上
ランニングフォームの獲得

【ヒップロール】



やり方

- ①仰向けに寝て、両手を真横に広げる
- ②両膝を曲げ、脚を上げる
- ③膝を閉じた状態で膝を左右交互に倒す

※肩が浮かないようにします
※可能な限り膝を床に近づけましょう

〇左右交互に20回行いましょう！

効果

骨盤の安定
お腹周りの筋力向上
ランニングフォームの獲得

