

「お家」でかんたんトレーニング（おしり）

トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず少しきつと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

下半身（おしり）運動を実施する前に…

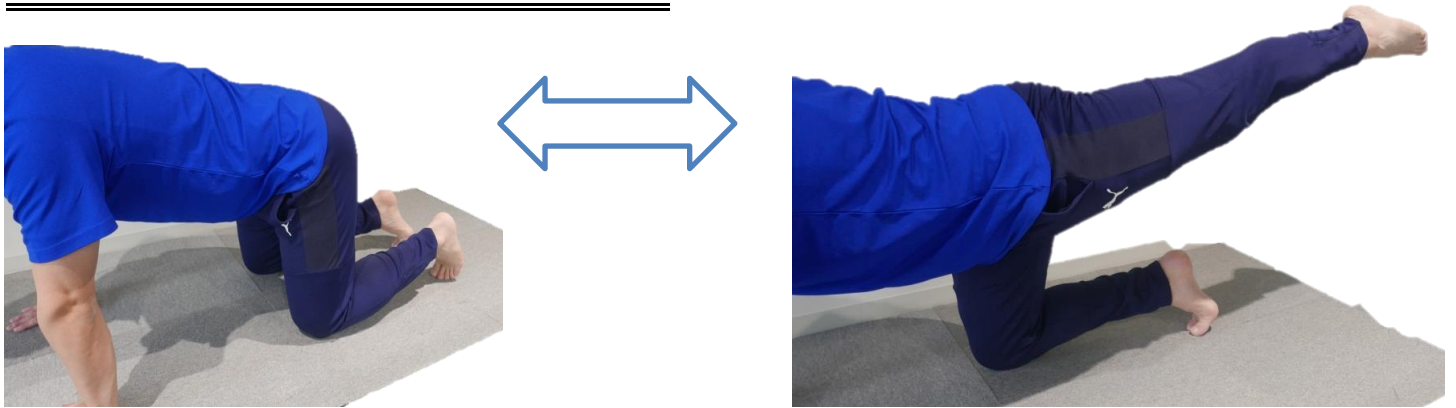
効率良く下半身（おしり）運動を行うためには、股関節を大きく動かす事が大切です。

上半身を捻ったり、姿勢が崩れた状態で運動すると怪我の危険性が高まり、運動効果も下がります。

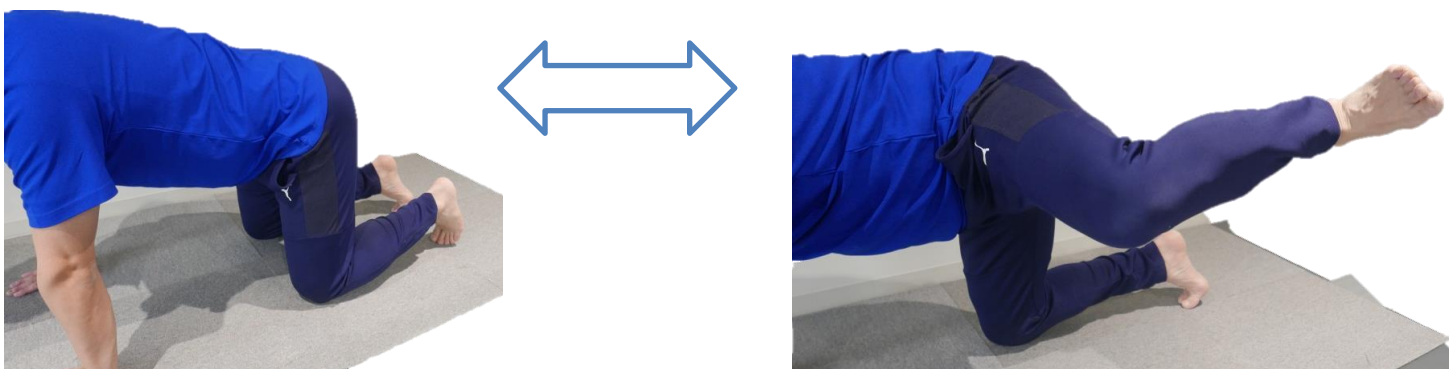
下半身（おしり）の大きな筋肉をしっかりと運動させることで立位姿勢や歩行時の姿勢を安定させることが期待出来ます。

大きな筋肉を運動させるのでカラダの引き締め効果も期待できます！

キックバック



ファイヤーハイドラント



キックバック・ファイヤーハイドラントの動きは体勢は共通で、写真（左側）の様に四つ這いの状態から足を後方に上げる動きと膝を曲げたまま横に上げる運動です。

おしりの運動なので股関節をしっかりと可動させることが大切です。

動きに慣れてない方は勢いをつける事が多いですが、勢いだけで足を振り上げてしまうと運動効率下がります。ゆっくりと動作することを意識しましょう。

☆やってみよう☆

姿勢はそのまま、上体を起こした状態で姿勢をキープしてみましよう！

※呼吸は継続するようにして下さい。

例・・・足を上げたまま8秒停止する