

New Fitness

とまべち インストラクター

家トレ教室! 5

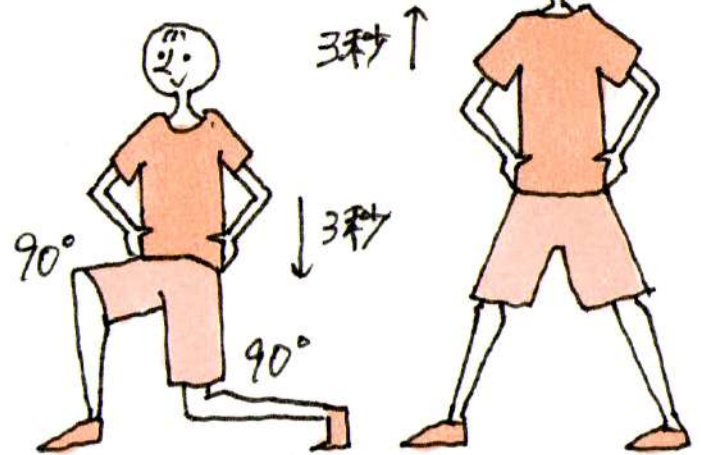
週1~2のペースで
ゆっくり行える
トレーニングを
提案します!

第5回

ランジ

<やり方>

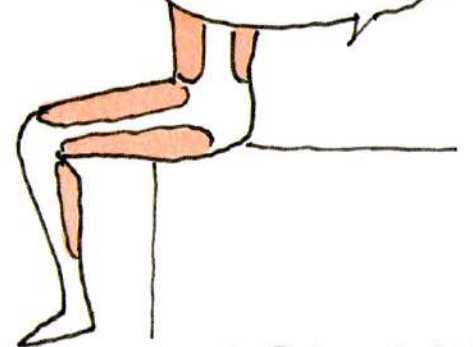
3秒で上げて3秒でおろします。
10回3セットを目標に頑張りましょう!
できるようになったら徐々に
回数を増やしていきます。



<動きのポイント>

- ★ 各ひざの角度が90°の状態からスタートします。
- ★ 前脚のかかとと後脚のつま先で体を押し上げます。
- ★ 動作中は上半身はまっすぐのままで行います。
- ★ 視線を前に向けて胸をのびましょう。
- ★ お尻を床と垂直に動かします。
- ★ 後ろ脚のかかとを上げましょう。

ターゲットは
体幹と下半身

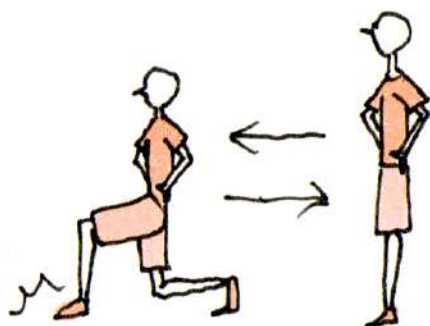


① フロントランジ

前に出した足を
上げて元の位置に
戻ります。

② バックランジ

後ろに出した足を
上げて元の位置に
戻ります。



体ぶらぶらを
コントロールして
体幹を更に
強化!!

