

上半身と下半身の動きをスムーズに行なうために 1

腕・脚・体幹の連動（仰向け）

1. 手足を伸ばして仰向けになります。
2. 右腕と左脚を縮めながら肘と膝をつけ、もとの姿勢に戻ります。
3. この動作を連続して10回～20回を目安に、1～2セット行ないます。
(写真 写真 写真 写真 …)
4. 反対側の腕と脚も同様に行ないます。

写真



写真



腕・脚・体幹の連動（よつばい）

1. よつばいになり、肩の下に手首、股関節の下に膝があるようにします。
2. 左腕と右脚を上げます。(写真)
3. 左腕と右脚を縮めながら肘と膝をつけ(写真)、もとの姿勢に戻ります。(写真)
4. この動作を連続して10回～20回を目安に、1～2セット行ないます。
(写真 写真 写真 写真 …)
5. 反対側の腕と脚も同様に行ないます。
腕・脚を伸ばす時は、腕から脚までまっすぐになるようにしましょう。

写真



写真



《 ポイント 》

この2つの動きがスムーズにできるようになると、全身の筋バランスが良好になってきます。

ウォーミングアップに取り入れてみましょう。