



プログラム3

リエナジャイズ

ムーブメントプレパレーション 10分

90|90ストレッチ 5回

ひざが床から離れない範囲で、
天井に向かってゆっくりと胸を反らします



ランジストレッチ(バックワード)

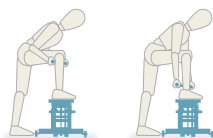
5回

ランジのボトムで後ろ足の臀筋を
ひきしめます



マッサージスティック|ふくらはぎ

30・60秒



インバーテッドハムストリング

5回

動作の間中、耳から足首にかけて
一直線に伸びるよう意識します



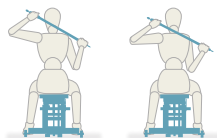
ラテラルスクワット

5回

腰を落として後ろに引き、
スクワットのような体勢をとります



マッサージスティック|首 30・60秒





プログラム3

リエナジャイズ

ピラーstrengス 10分

ラテラル ピラー ブリッジ | スタックト フィート 30・60秒



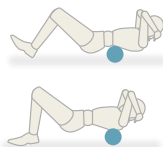
グレート ブリッジ | マーチング 8回

動作の間中、臀筋をひきしめ、胴体への負荷を意識してください



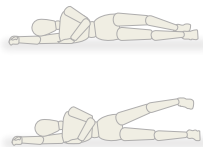
フォームローラー | 上背

30・60秒



サイドライニング アブダクション

8回



フォームローラー | 大腿四頭筋/股関節屈筋 30・60秒

