



プログラム4

長旅の疲れを回復

リジェネレーション (続き) 10分

フォームローラー | 腸脛靭帯
30 - 60秒



フォームローラー | 上背
30 - 60秒



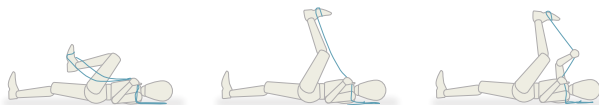
ハーフ ニーリング 大腿四頭筋/股関節屈筋ストレッチ

8回×各2秒間ホールド

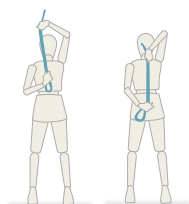
動作の間中、上半身をまっすぐにしたまま
下肢臀筋に負荷をかけます



ロープストレッチ | ベントニー ハムストリング 8回×各2秒間ホールド



ロープストレッチ | 上腕三頭筋/肩 8回×各2秒間ホールド



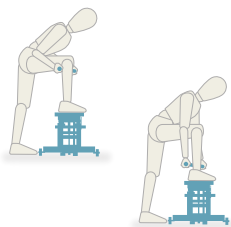


プログラム4

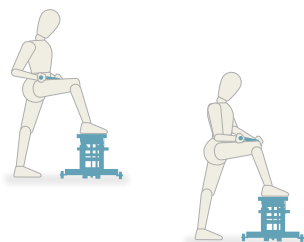
長旅の疲れを回復

リジェネレーション10分

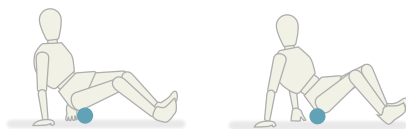
マッサージスティック|ふくらはぎ
30-60秒



マッサージスティック|大腿四頭筋
30-60秒



フォームローラー|臀筋 30-60秒



フォームローラー|ハムストリング 30-60秒





プログラム4

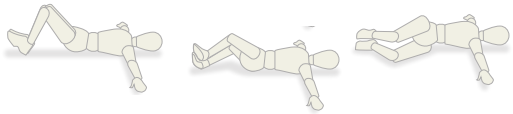
長旅の疲れを回復

ムーブメントプレパレーション 5分

ヒップクロスオーバー

5回

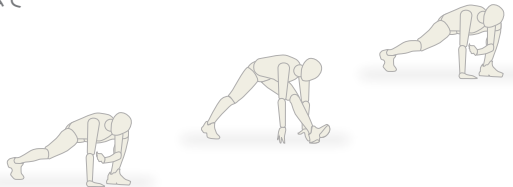
胴体への負荷を意識しながら、一定のリズムで動作を行います



フォワードランジ、エルボートウ インステップ イン プレイス

5回

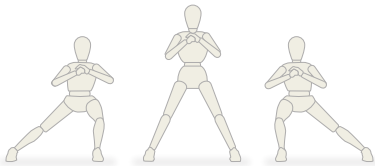
胸を張ったまま、動作のボトムで後ろ足を伸ばします



ラテラルスクワット

5回

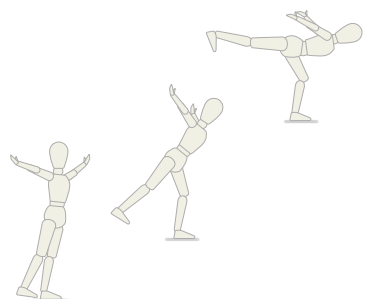
腰を落として後ろに引き、スクワットのような体勢をとります



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





プログラム4

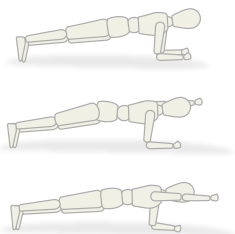
長旅の疲れを回復

ピラーストレッチ5分

ピラーブリッジウィズアームリフト

8回

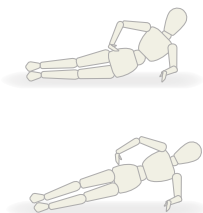
動作の間中、ヒップの高さを維持してください



ラテラルピラーブリッジ|スタックト
フィート

30・60秒

耳から足首にかけて一直線になる
よう意識します



グルートブリッジ|ワンレッグ

8回

エクササイズの間中、臀部をひきしめ、
胴体への負荷を意識してください



ベントオーバーYs

8回

腕ではなく肩甲骨から
動かしてください

