

平成27年4月11日

京都新聞

夕刊連載

トレーニング ♪りうり

前回の「スクワット紹介」はいかがでしたか。今回は、スクワットの前後(前後にしゃがむ)の動き「レッグランジ」をしてみましょう。通常のレッグランジは気をつけの状態から脚を踏み込んで行いますが、センタリング(姿勢づくり)スクワットでは全身のバランスが崩れにくい方法を紹介します。

気をつけの姿勢から膝を曲げてきます。余裕のあるレベルまで曲げてみましょう。この姿勢が前後に歩く基本になります。次に、左足を軸にして右足を踏み出し、前足の股関節と膝が

レッグランジ



全身のバランスをよく

90度に曲がるようにして大股歩きの姿勢をつくります。この時、上半身が姿勢

よく壁にもたれているイメージで前に突っ込まないようになります。そこから両足をそろえた姿勢に戻ります。次に右足を後ろに踏み出し、ランジの姿勢をつくります。姿勢が取れたら

同②。最初のランジの姿勢が保てない人②同③④は、膝を軽く曲げる程度②同④にして、前後に足をスムーズに動かせるようにしま

同②。最初のランジの姿勢が保てない人②同③④は、膝を軽く曲げる程度②同④にして、前後に足をスムーズに動かせるようにしま

う際は、今回のランジで膝を90度以上に曲げて行うことが出来る基礎レベルの状態を身につけることが必要です。「トレーニングらいふ」を活用して柔軟性と持久力を高めましょう。

ある人は、前回紹介した両足スクワットから行い徐々に片足スクワットにします。定期的に走っていても足で屈伸が出来るかチェックしてみましょう。不安

ある人は専門家に相談しましょう。(日暮恭子・ライトボディアスレチックトレーナー)

健康アップ体操などを「ライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

ても同様にできるようになります。うまくできるようになつたら、連続でスマーズに脚を動かしたり、手を付けて行いましょう。

身体に不安がある人は、今回の動きに不安がないかチェックしてみましょう。膝が十分に曲げられない人は、ウォーキングからスタートしましょう。また、ジギングやランニングを行