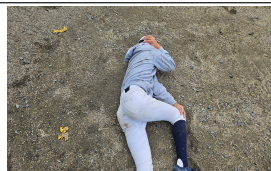
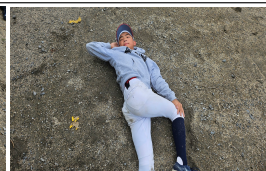
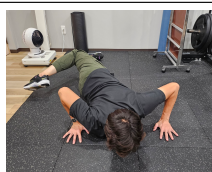
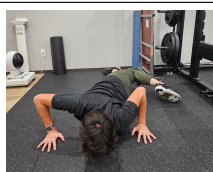


【ラグスポ】ストレッチ&トレーニング

メニュー		回数	セット	フォーム		メニュー		回数	セット	フォーム	
1	開脚クロスタッチ ⑩右手で左足、左手で右足を タッチする つま先が前に向かないよう注意	10	2			7	チェストオープン② ⑩片足立ちになり両手を前につく 前足側の肘を地面にタッチ、肩甲骨を寄せ ながら手を真上に広げる	10	1		
2	もも裏ストレッチ ⑩膝を胸に近づけたまま曲げ伸 ばしを行い、もも裏を伸ばす	10	2			8	伸脚 ⑩伸脚の形から左右に体重移動を行う 伸ばしている足のつま先は上に向ける	10	2		
3	チェストオープン ⑩肩甲骨を寄せて胸を開く 抑えている足が浮かないように注意	10	2			9	四股踏み ⑩大きく足を振り上げ腰を落とす 股関節に体重を乗せるイメージで行う	10	2		
4	キャットドッグ ⑩息を吐いて背中を丸める 鼻から息を吸って体をそらせる (肩甲骨を寄せる)	10	2			10	スコーピオン ⑩うつ伏せでスタート 片足を浮かせたら、反対側の地面に つま先をタッチする 肩の前が伸びるように上半身を残しておく	10秒 キープ	2		
5	ダイアゴナル ⑩対角の手と足を伸ばして一直線に する 肘と膝を近づけて元に戻す	20	2			11	ブリッジ ⑩肘と膝を伸ばす 自然な呼吸で行う	10秒 キープ	2		
6	股関節回し ⑩前足の内側から腕を通す 前足に体重をかけながら円を描くよ うに回す	10	1			12	片足ルーマニアンデッドリフト ⑩後ろの壁を蹴るように身体を倒す 片足で体を支えながら、目印をタッチ ※ボールでも代用可	10	2		