

スライディングディスク

TRAINING SHEET

飛距離アップのための下半身の筋力を
目覚めさせる

使っている
筋肉を意識!

力を入れる
ときに
息を吐く!

姿勢を
チェック!

筋肉を
休ませる!

- はだしになり、動きやすい服装で行ってください。
- ▲ ディスクから脚が外れると床と擦れてけがをする可能性がありますので、十分に気を付けて行ってください。

使用方法 フローリング スポンジ面を下にしてご使用ください
絨 毯 プラスチック面を下にしてご使用ください

実施時間※ 約15分

時間や回数を増やして
じっくりと行っていただいても
問題ありません。

※すべてのメニューを説明内の回数もしくは
時間でいった場合



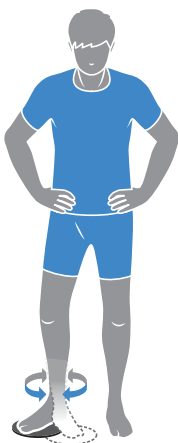
(動画リンク)



(最新情報)
今後情報などが追加された
際に使用できます。

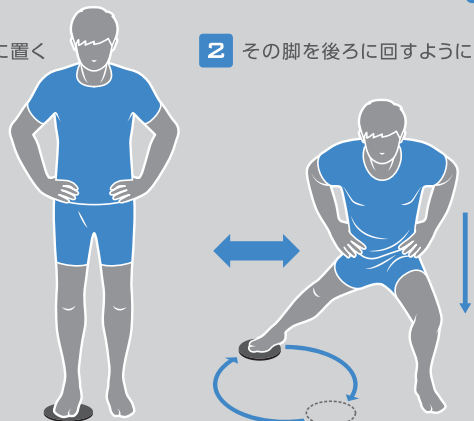
【ヒップローテーション】

- 1 片足をディスクに置き
股関節を内側外側にひねる



【サークルランジ】

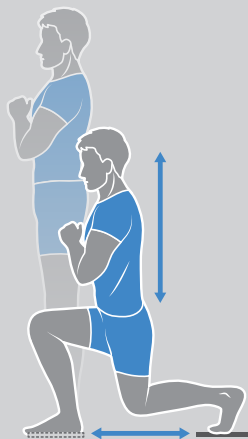
- 1 片足をディスクに置く
- 2 その足を後ろに回すように動かす



【リバースランジ】

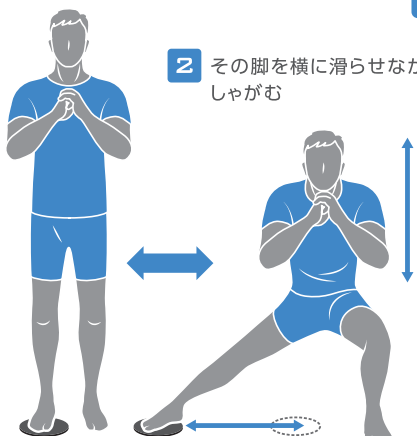
- 1 片足をディスクに置く

- 2 その足を後ろに滑らせながら
しゃがむ



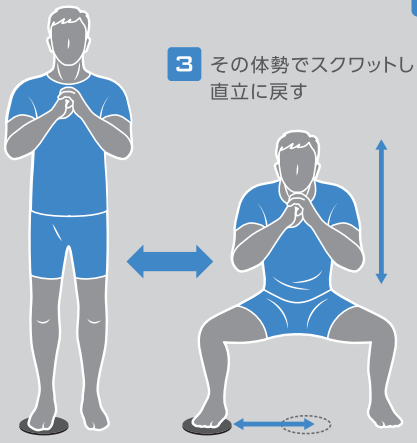
【サイドランジ】

- 1 片足をディスクに置く
- 2 その足を横に滑らせながら
しゃがむ



【ワイドスクワット】

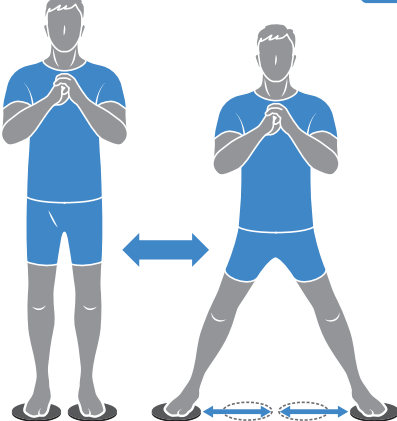
- 1 片足をディスクに置く
- 2 その足を横に滑らせ
広げる
- 3 その体勢でスクワットし
直立に戻る



【アダクター】

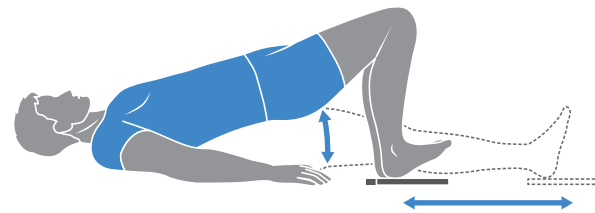
- 1 両足でディスクに乗る
- 2 両足を左右に開き
元に戻る

※ディスクを戻すときかなり筋力が必要で
すので、最初は足を広げすぎずに行い、筋力
がついてきましたら、徐々に幅を広げて行っ
てください。



【レッグカール】

- 1 仰向けになり両脚のかかとをディスクに置く

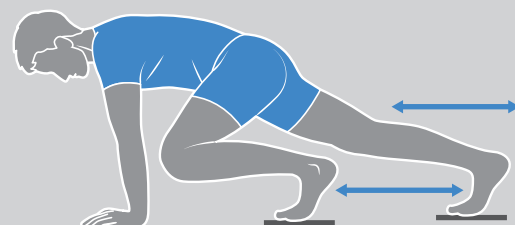


- 2 おしりを上げ、そのまま足を曲げ伸ばしする

※おしりを浮かしたまま足を戻すにはかなりの筋力が必要となります。
筋力がつくまでは無理をせず、お尻を付いた状態で戻してください。

【マウンテンクライム】

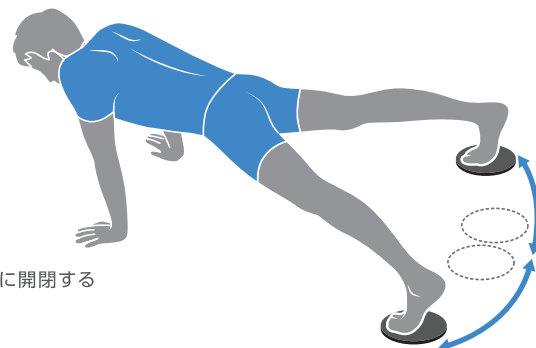
- 1 腕立て伏せの体勢で両足をディスクに乗せる



- 2 片足ずつ胸の方に引き寄せる

【プランクジャック】

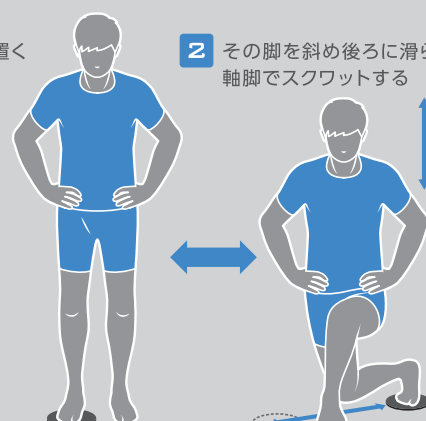
- 1 腕立て伏せの体勢で両足をディスクに乗せる



- 2 両脚同時に開閉する

【カーテシスクワット】

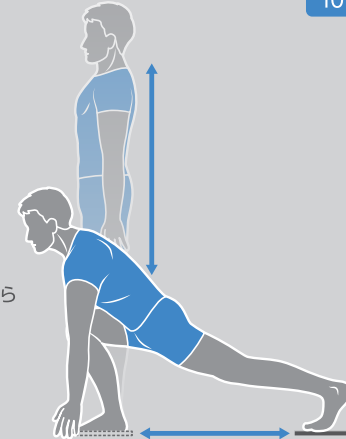
- 1 片足をディスクに置く
- 2 その足を斜め後ろに滑らしながら
軸脚でスクワットする



【ディープリバースランジ】

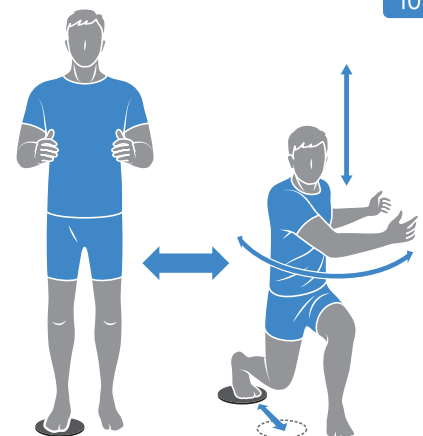
- 1 片足をディスクに置く

- 2 その足を後ろに滑らし、伸ばしながら
手が床に付くまで軸足を曲げる



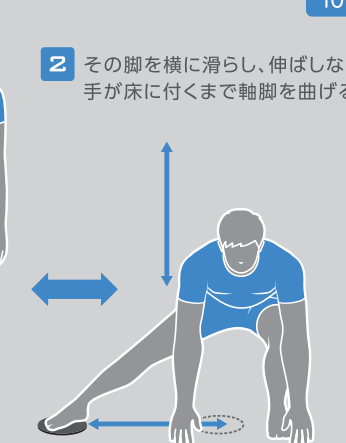
【リバースランジツイスト】

- 1 片足をディスクに置く
- 2 片足を後ろに滑らせて
しゃがみながら
引いた脚と逆側にひねる



【ディープサイドランジ】

- 1 片足をディスクに置く
- 2 その足を横に滑らし、伸ばしながら
手が床に付くまで軸足を曲げる



【サイドランジツイスト】

- 1 片足をディスクに置く
- 2 体を軸脚側にひねりながら
片足を横に滑らせて
しゃがむ

