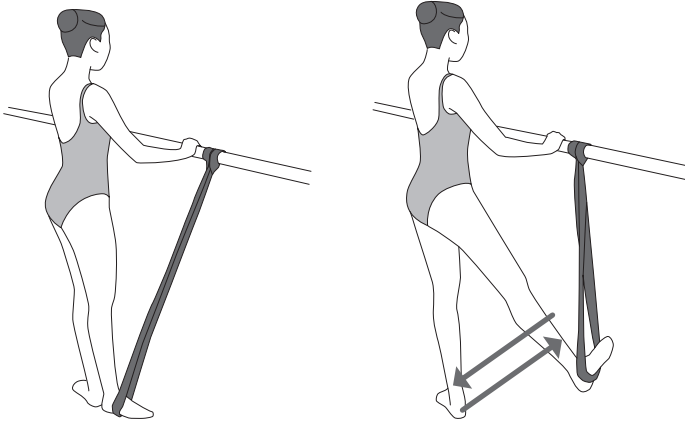


使用方法

1. 取付式バレエバーを使用した内転筋群の強化

Chacott Dance Technology
dance band

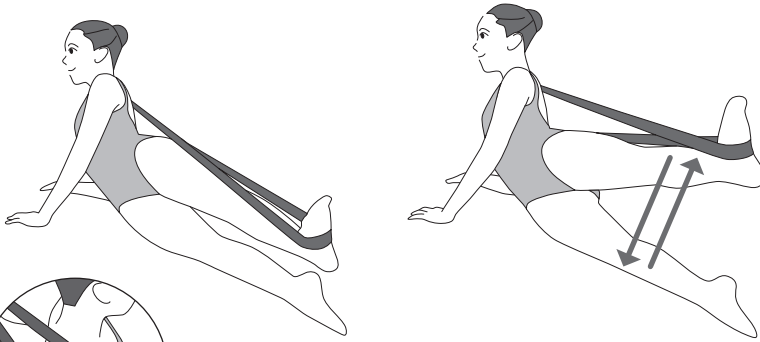


しっかりひざを伸ばして、下半身の内側を意識し、ゆっくり開閉運動をしましょう。太ももの外側ではなく、内側の筋肉をしっかり使うイメージです。左右バランスよく行ってください。

※バレエバーにしっかり固定され、安定しているかを確認してから使用してください。

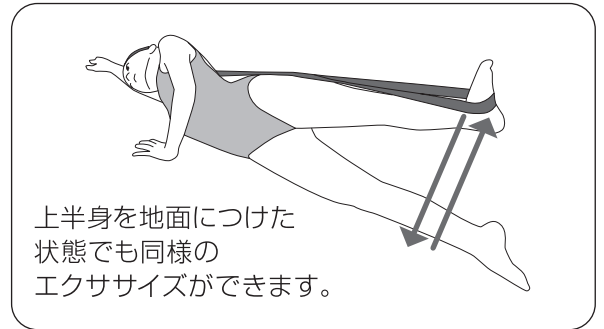
2. 横になった状態での内転筋群の強化（上半身を起こした状態）

しっかりひざを伸ばして、下半身の内側を意識し、ゆっくり開閉運動をしましょう。太ももの外側ではなく、内側の筋肉をしっかり使うイメージです。左右バランスよく行ってください。



肩まわりを一重巻きにして固定してください。

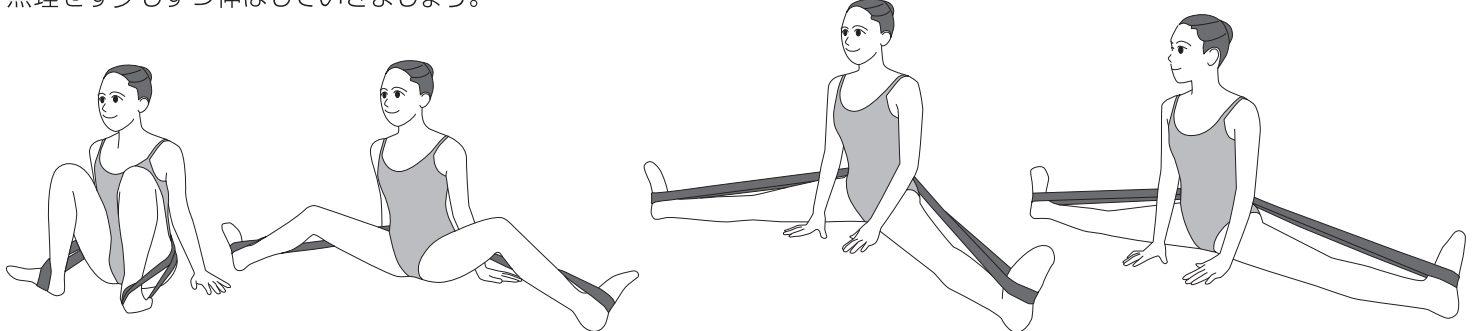
※短い場合はそのまま肩にかけてください。肩まわりに違和感がある場合は、タオルなど内側に巻いてからのご使用をおすすめします。



上半身を地面につけた状態でも同様のエクササイズができます。

3. バンドを腰からまわし両足に取り付けての股関節のストレッチ

しっかり伸ばせるようになるまでは、ひざが曲がった状態や180度開脚できない状態でもかまいません。無理せず少しずつ伸ばしていきましょう。



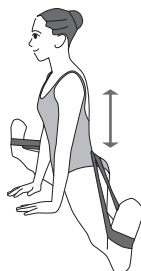
座ってひざを曲げた状態で、バンドをウエストの後ろ側からまわし両足に取り付けます。無理せず少しずつ伸ばしていきましょう。

ひざをしっかり伸ばせるようになってきたら、少しずつ開脚角度を広げていきましょう。

後図



バンドがしっかりウエストを通るようにしましょう。



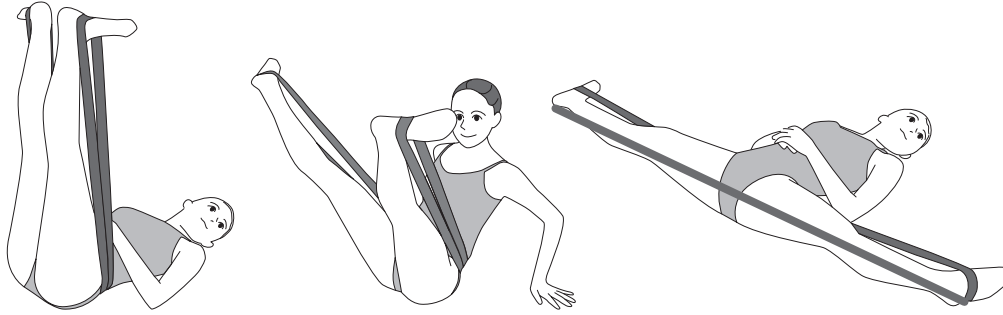
○よい例
バンドがしっかりとウエストを通り骨盤が立っています。



×悪い例
バンドがしっかりとウエストを通っていないため悪い姿勢になっています。

4. バンドを腰からまわし両足に取り付けての股関節のストレッチ、内転筋群の強化(下半身をあげての開閉運動)

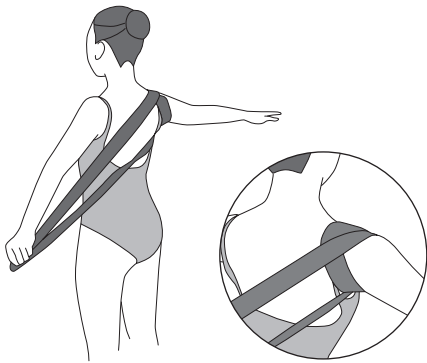
しっかりひざを伸ばして、下半身の内側を意識し、ゆっくり開閉運動をしましょう。太ももの外側ではなく、内側の筋肉をしっかり使うイメージです。



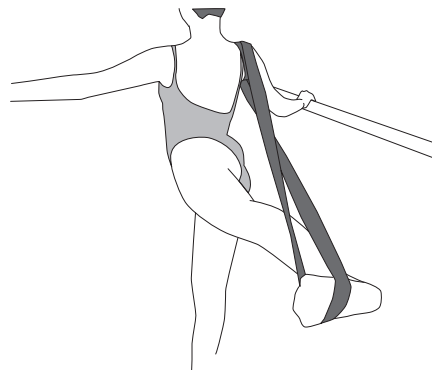
※3のエクササイズでひざがしっかりと伸びるようになってからのエクササイズです。180度開脚できない状態でもかまいません。無理せず少しずつ伸ばしていきましょう。

5. バンドを肩と反対側の足にかけての下半身と背中ストレッチ、骨盤を中心とした美しい姿勢の形成

無理せず少しずつ伸ばしていきましょう。左右バランスよく行ってください。



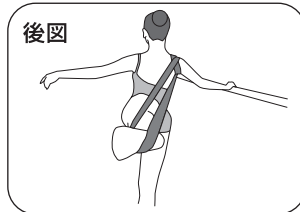
肩まわりを一重巻きにして固定してください。
※短い場合はそのまま肩にかけてください。肩まわりに違和感がある場合は、タオルなど内側に巻いてからのご使用をおすすめします。



反対側の足にバンドをかけます。
※バンドが交差するようにしてください。



× 悪い例
バンドが交差していません。この状態だと脚をあげたときに安定しません。



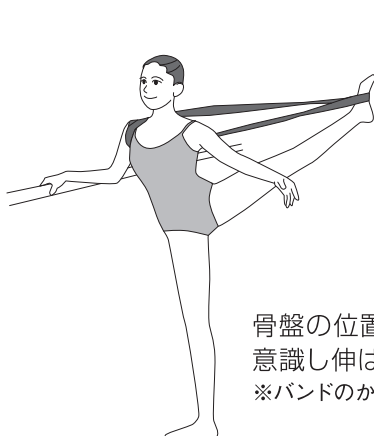
アラベスクをしてみます。
あげた脚がしっかり真後ろに入っているか確認しましょう。骨盤を中心とした美しい姿勢を形成します。下半身と背中のストレッチもしっかりできます。



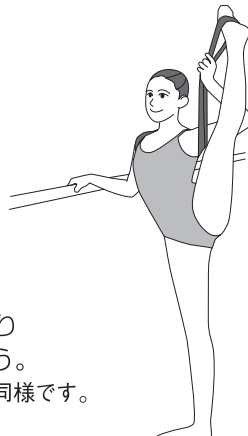
パンシェをしてみます。
あげた脚がしっかり真後ろに入っているか確認しましょう。骨盤を中心とした美しい姿勢を形成します。下半身と背中のストレッチもしっかりできます。

6. バンドを肩と反対側の足にかけての下半身のストレッチ、骨盤を中心とした美しい姿勢の形成

無理せず少しずつ伸ばしていきましょう。左右バランスよく行ってください。



骨盤の位置をしっかり意識し伸ばしましょう。
※バンドのかけ方は5と同様です。



慣れてきたら少しずつ脚をあげてみましょう。手でバンドを引っばるとさらに負荷をかけることができます。

