

関東ブロック女性交流登山(太平山)終了後の交流会での筋活・山筋ゴ-ゴ-体操

2018.12.20 栃木県勤労者山岳連盟 W・M

2018.12.08に開催した関東ブロック女性交流登山(太平山)終了後の交流会で、石田良恵講師から筋活・山筋ゴ-ゴ-体操の必要性の説明、「一生、山に登るための体づくり」の本紹介及び実技がありました。



筋活・山筋ゴ-ゴ-体操(筋トレ)の必要性の説明



「一生、山に登るための体づくり」の本紹介



大胸筋・小胸筋・前鋸筋ストレッチ



大腿内側・股関節筋ストレッチ



大腿四頭筋強化スクワット



股関節・骨盤回り・体幹深層部ストレッチ



肩関節・股関節ストレッチ



肩関節・脇腹・股関節ストレッチ



大腿前部筋ストレッチ



肩関節ストレッチ



肩関節ストレッチ



腹筋・腸腰筋・大腿四頭筋



腹筋・腸腰筋・大腿四頭筋トレ



ハムストリングス・下腿三頭筋ストレッチ



ハムストリングス・股関節・脇腹ストレッチ



前鋸筋・脇腹・股関節ストレッチ



大腿前後・股関節・大腰筋ストレッチ



大胸筋ストレッチ