

曲名	種目	効果	注意点
リズム	レッグレイズ サイクリング	腸腰筋・股関節屈筋群の強化 コーディネーション向上	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 腰が反って痛くなる方は、足を高く上げて、高い位置で行いましょう。
	レッグレイズ 引きつけてから伸展	腹筋・腸腰筋・股関節屈筋群の強化 コーディネーション向上	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 腰が反って痛くなる方は、足を高く上げて、高い位置で行いましょう。 負荷が高いと感じる方は膝を曲げたまま、足を下げてきましょう。
	レッグレイズ シャシャシャ	腸腰筋・股関節屈筋群の強化 コーディネーション向上	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 腰が反って痛くなる方は、足を高く上げて、高い位置で行いましょう。
	レッグレイズ チヨキチヨキ	腸腰筋・股関節屈筋群の強化 コーディネーション向上	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 腰が反って痛くなる方は、足を高く上げて、高い位置で行いましょう。
	レッグレイズ フリフリ	腹筋・腰方形筋(側屈)・腸腰筋・股関節屈筋群の強化 コーディネーション向上	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 腰が反って痛くなる方は、足を高く上げて、高い位置で行いましょう。 フリフリが難しい方は、膝を曲げて足を挙げると行い易いです。
	レッグレイズ サイクリング	腸腰筋・股関節屈筋群の強化 コーディネーション向上	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 腰が反っていたくなる方は、足を大きく上げて、高い位置で行いましょう。
	ニーベントレッグレイズ 膝伸展(ヒップストラスト)	腸腰筋・股関節屈筋群の強化 ハムストリングストレッチ	モモ裏のストレッチを感じる所まで、膝を伸ばしましょう。
	レッグレイズ 足関節底背屈	下肢拳上・ミルキング	出来る範囲で膝を伸ばして行いましょう。
	レッグレイズ 開脚	腸腰筋・股関節屈筋・内転筋群の強化 股関節内転筋ストレッチ	痛みのない範囲で大きく足を開きましょう。
	レッグレイズ 引きつけ伸展	腹筋・腸腰筋・股関節屈筋群の強化 コーディネーション向上	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 腰が反っていたくなる方は、足を大きく上げて、高い位置で行いましょう。 負荷が高いと感じる方は膝を曲げたまま、足を下げてきましょう。

ROM＝可動域出し＝ストレッチまではいかないが、関節に動きを出す動作

コーディネーション＝運動神経を指し、主に、リズム能力・バランス能力・変換能力・反応能力・連結能力・定位能力・識別能力