

○自宅課題トレーニング

【目的】

- ・体全体の強化、うまく使えるようにする。

【頻度】

- ・毎日、朝・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

腹筋トレーニング



①あお向けの状態で足を床に付けたまま両膝を90°に曲げる。

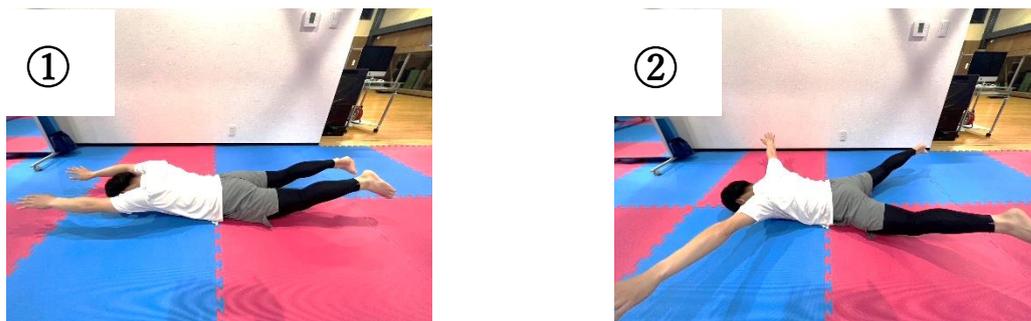
②膝を90°をキープしたまま、足裏を床から浮かせる。

③お尻を持ち上げ、高い位置にもっていく。

●②③を繰り返す。

【30回】

背筋トレーニング



①あお向けの状態で手足を浮かせる。

②手足を浮かせたまま、両手を開く、両足も開く。

③スタートポジション①に戻る。

●①②を繰り返す。

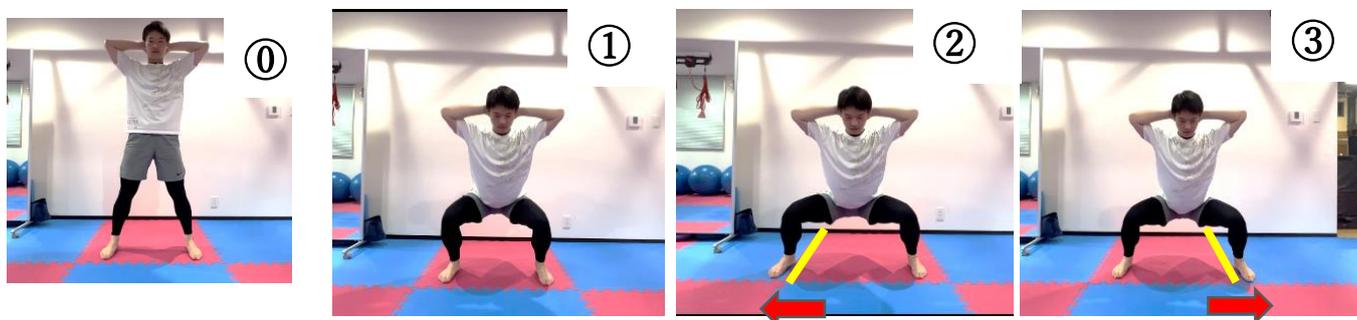
【30回】

上肢トレーニング



- ①肩の真下に手を置き、床と背中を平行にしたまま、左足を上げる。
②①で上げた左足を胸に引き付ける。その際に肩の真下に手があること。
③②で引き付けた左足を斜め上に伸ばす。その際に、手で床を押すイメージと手から足先までは1直線にする。
●②③を繰り返す。左右行う。
【左右30回】

下肢トレーニング



- ①肩幅よりやや広めに足を開く。(スタートポジション)
①スタートポジションで股関節90°にする。
その際、つま先より膝が前に出ないこと、足裏と指が床から離れないこと、視線は前。
②右足を1足分外側に動かし、股関節90°にする。その後スタートポジションに戻り、①の形をとる。
③左足を1足分外側に動かし、股関節90°にする。その後スタートポジションに戻り、①の形をとる。
※①→②→①→③→②→①→③→② 繰り返す
【往復10往復】

※YouTube 動画あり

「アスリート道場 BUSHITSU」のホームページ

→トップページ最下部の 2021年自宅課題 をクリック

トレーニングについてのお問い合わせは【アスリート道場 BUSHITSU】まで

☎0985-64-9862 ✉yume-ouen@bushitsu.com

アスリート道場

検索

