

○自宅課題トレーニング

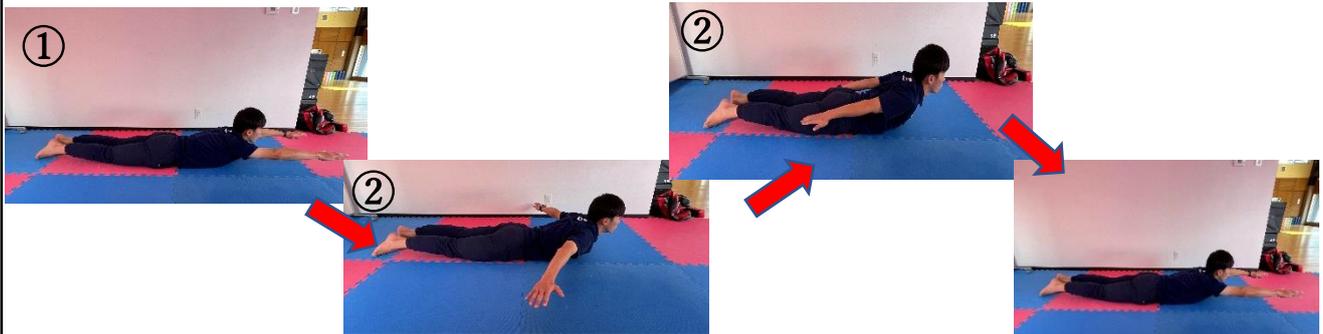
【目的】

- ・背筋を強化し、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)

背筋トレーニング①(脊柱起立筋・広背筋)



①うつ伏せの状態ではんざいし、胸から手の指先までを浮かせる。(スタートポジション)

②①の状態のまま、両手で円を描くように手のひらでお尻を触り、①の状態にもどす。

※肩甲骨を引き寄せながら、お尻をタッチする。

【30～50回×3セット】

背筋トレーニング②(脊柱起立筋・広背筋)

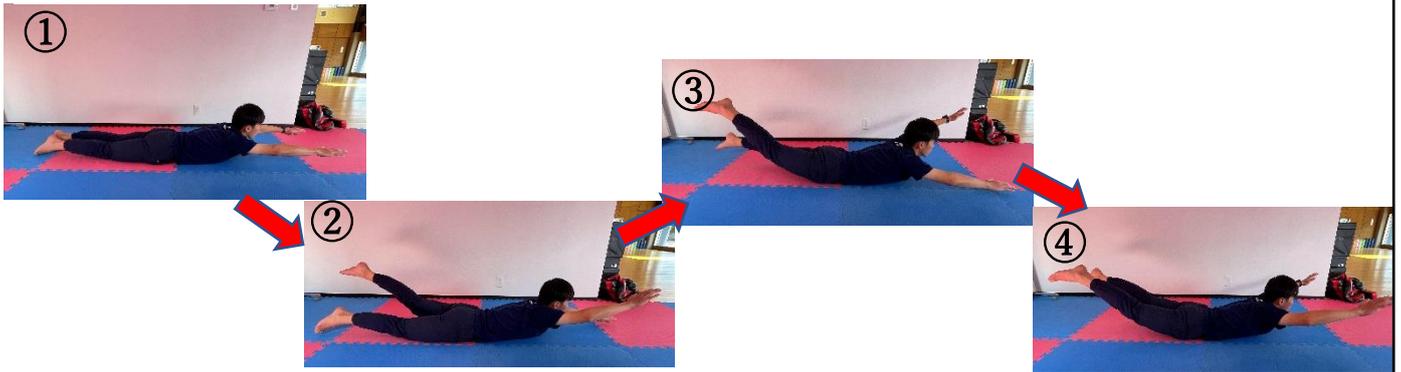


①うつ伏せの状態ではんざいし、胸から手の指先までを浮かせる。(スタートポジション)

②両腕を曲げながら肘を体に近づけ、肩甲骨を引き寄せる。その後①の状態に戻る。

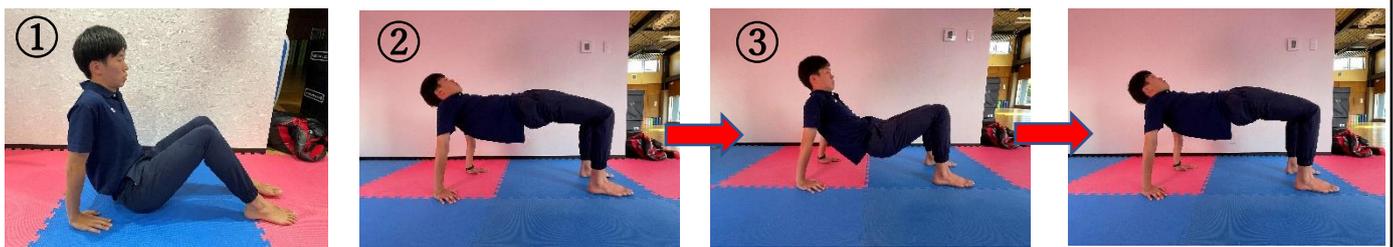
【30～50回×3セット】

背筋トレーニング③ (脊柱起立筋・大臀筋)



- ①うつ伏せの状態ではんざいし、胸から手の指先までを浮かせる。(スタートポジション)
 - ②右手と左足を頭の上の高さまで上げ、①の状態に戻る。
 - ③左手と右足を頭の上の高さまで上げ、①の状態に戻る。
 - ④両手と両足を頭の高さまで上げ、①の状態に戻る。(②、③、④を繰り返す)
- 【往復30～50回×3セット】

背筋トレーニング④ (脊柱起立筋・大臀筋)



- ①①の写真のように手をお尻の後ろにつき、両膝を曲げて座る。
- ②①の状態からお尻を持ち上げ、体と床で長方形をつくる。頭・お尻・ひざが一直線になるようにする。
(スタートポジション)
- ③②の状態からお尻を下げ、再び②の状態に戻る。

【往復30～50回×3セット】

※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