

○自宅課題トレーニング

【目的】

- ・下半身を強化し、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)

○ヒップリフト



①仰向けに寝て、膝を立てる。(スタートポジション)

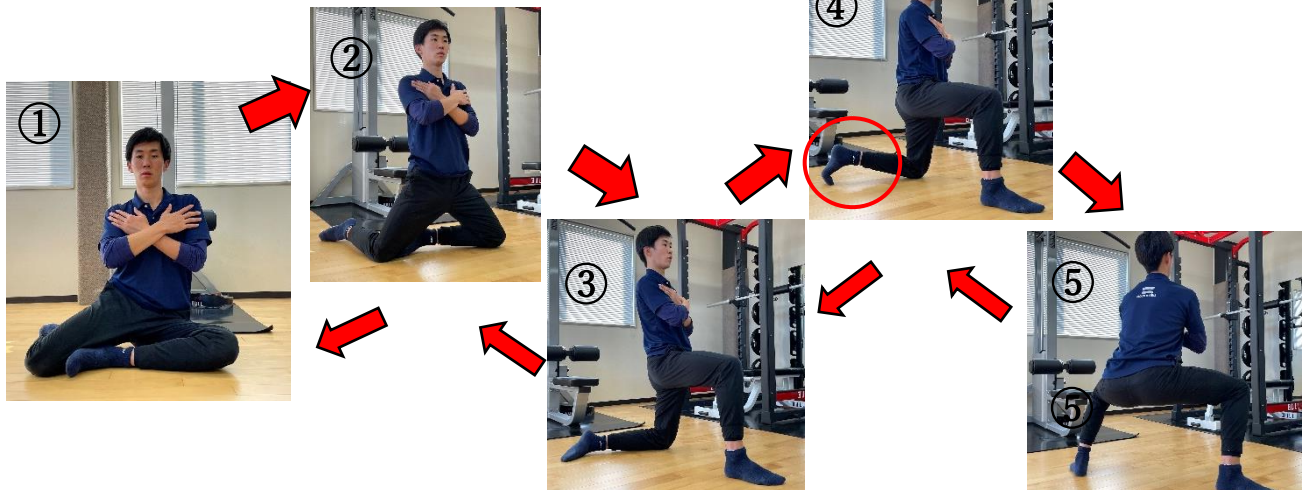
②①の状態から、お尻を上を持ち上げ、肩からひざまでが一直線になるようにする。(一直線で3秒キープ)

③①の状態に戻す。

●レベルアップ…片足を上げてやると、負荷を高めて行う事が出来ます。やってみよう。

【30~50回】

○立ち上がりトレーニング



①横座りになり(左足が前で右足は体の横)、胸の前で手を交差させる。(スタートポジション)

②②の写真のように、お尻を上を上げ、膝立ちになる。

③③の写真のように、右足を左斜め前に出す。

④④の状態から左足の足首を立てる。

⑤⑤の写真のように、左膝を上げ、右膝、おしり、左膝が一直線になるようにする。

⑥⑤の状態から④、③、②、①と戻していく。

(反対側も同様に行う。)

【左右30回~50回】

○壁スクワット



①両つま先が壁に対して垂直。つま先の真上に膝がくるようにする。

両手、両膝、つま先を壁につける。(スタートポジション)

②両手、両膝、つま先が壁から離れないように、②の写真のようにお尻を下におろす。

③①の状態に戻る。膝が壁から離れないように注意。

【30～50回】

○スクワット



①両足を腰幅にして立ち、両手を頭の後ろで合わせる。(スタートポジション)

②壁スクワットでの姿勢を意識しながら、お尻を下におろす。

※膝がつま先より前に出ないようにする。

③①の状態に戻る。

【30～50回】

※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

