

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

- ・四肢で体を支え、体幹の安定性を高める。

### 【頻度】

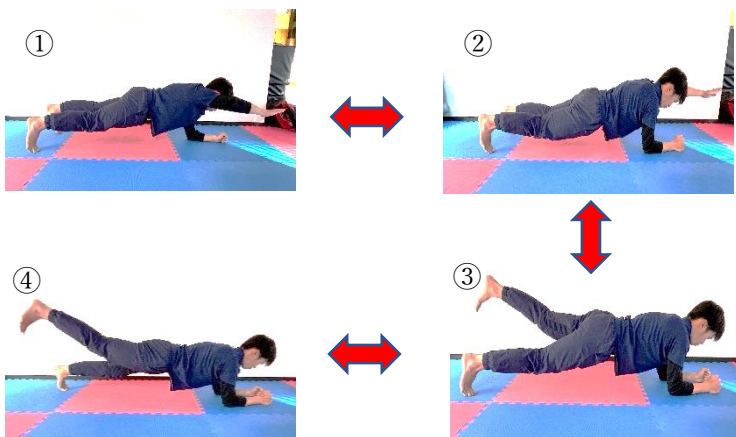
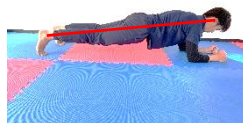
- ・毎日、朝・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

## ○フロントブリッジ

### 基本姿勢 (スタートポジション)

#### フロントブリッジ

- ・耳の穴からくるぶしまでが一直線であること
- ※1分以上キープできるようにする!



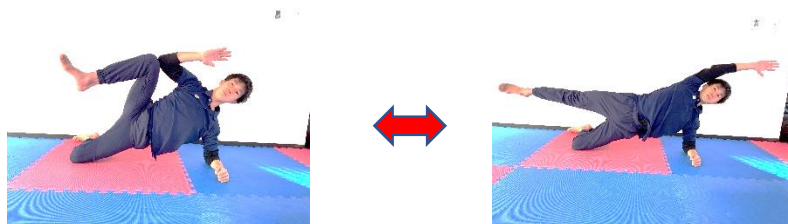
- 1, 右手→左手→左足→右足の順番で上げる。
  2. 右足→左足→左手→右手の順番で戻る。
- (1 セット)  
※10 セット行う。

## ○サイドブリッジ

### 基本姿勢 (スタートポジション)

#### サイドブリッジ

- ・鼻からへそが一直線であること。
- ※1分以上キープできるようにする!



- ①膝と肘を体の真横で合わせる。(お尻が落ちないように)
  - ②手、足をまっすぐ伸ばす。
- ※左右 10 回ずつ行う。

## ○ボックス

### 基本姿勢 (スタートポジション)



- ・肩の真下に手、膝の真下に足。
  - ・耳から膝までが一直線であること。
- ※1分以上キープできるようにする！



1. 右手→左手→左足→右足の順番で上げる。
  2. 右足→左足→左手→右手の順番で戻る。
- (1セット)  
※10セット行う。

## ○ブリッジ

### 基本姿勢 (スタートポジション)



- ・手と足で地面を押しながら上げる。
- ・足裏、手のひらを全て床につける。



1. 右手→左手→左足→右足の順番で上げる。
  2. 右足→左足→左手→右手の順番で戻る。
- (1セット)  
※10セット行う。

※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

