

○自宅課題トレーニング

【目的】

- ・自分の体を支える。

【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)

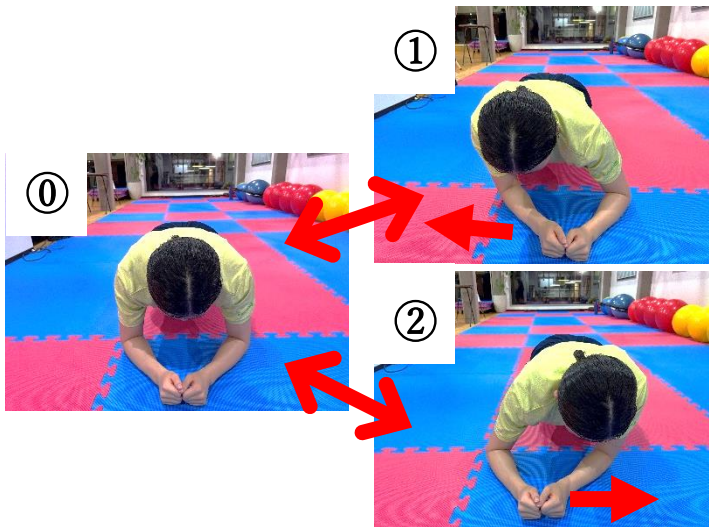
○左右

基本姿勢 (スタートポジション)



フロントブリッジ

- ・肩関節の真下に肘をつく。
- ・耳からくるぶしまで1直線。



①基本姿勢のポジション

①右腕に体重が乗るようにする。
その時、横にスライドするイメージ。

①基本姿勢のポジション

②左腕に体重が乗るようにする。
その時、横にスライドするイメージ。

※フロントブリッジの姿勢を常にキープ。

※左右で30回

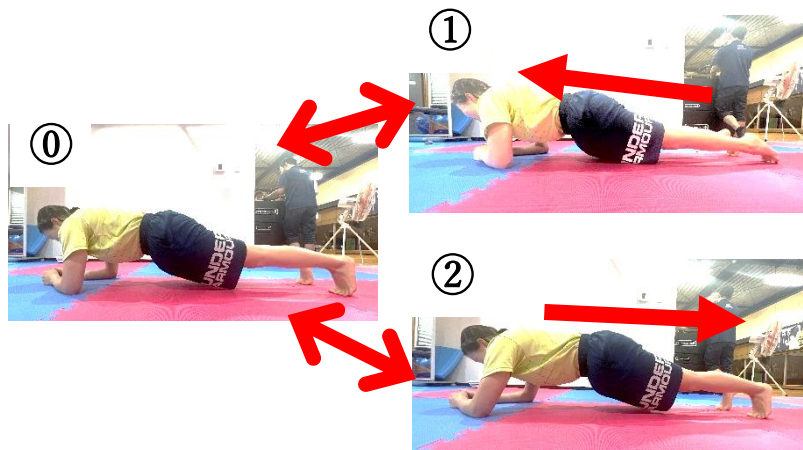
○前後

基本姿勢 (スタートポジション)



フロントブリッジ

- ・肩関節の真下に肘をつく。
- ・耳からくるぶしまで1直線。



①基本姿勢のポジション。

①頭方向に体重移動する。

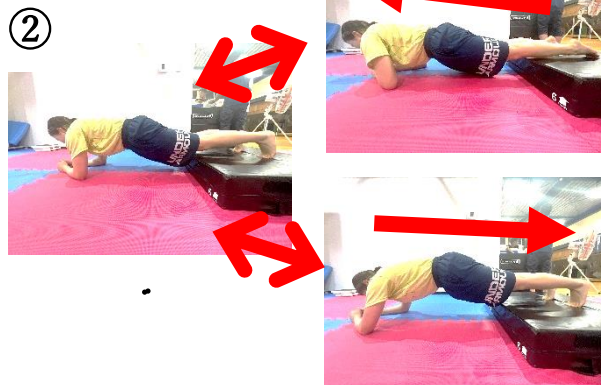
①基本姿勢のポジション。

②足方向に体重移動させる。

※フロントブリッジの姿勢をキープ。

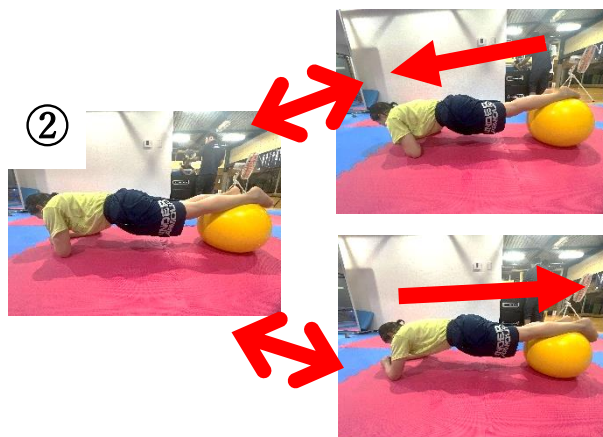
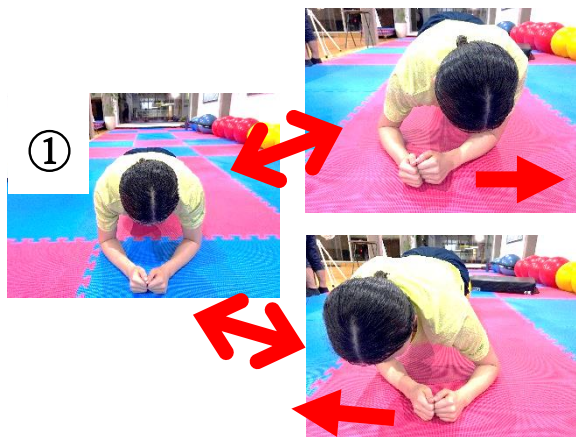
※前後で30回

●段差 ver 【15cmぐらいの段の上に両足を乗せて行う。】



- ①左右に体重移動する。
②前後に体重移動する。
※前後30回、左右30回ずつ行う。

●バランスボール ver 【バランスボールに両足を乗せて行う。】



- ①左右に体重移動する。
②前後に体重移動する。
※前後30回、左右30回ずつ行う

※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 2023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

