

○自宅課題トレーニング

【目的】

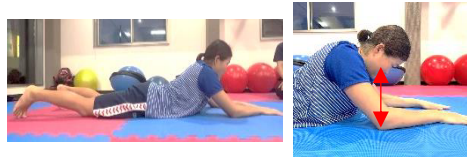
- ・自分の体を支える。

【頻度】

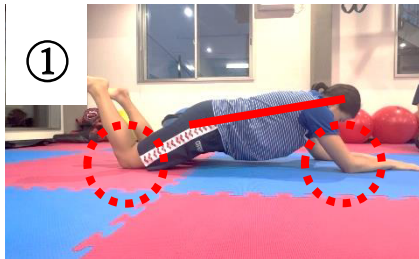
- ・毎日、朝・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

○レベル I

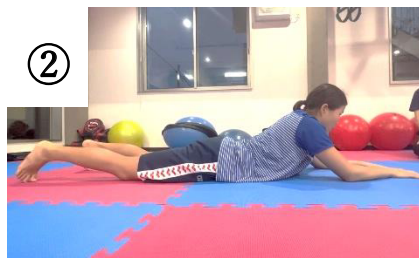
○基本姿勢



- ・顎の真下に肘を置き、体を支える。
- ・お腹は床に付ける。
- ・首を長くするイメージで肩甲骨を下げる。



- ①基本姿勢からおなかを上げる。
その時、肘と膝で体を支える。
頭からお尻までは1直線を意識する。
※上げてから5秒キープ

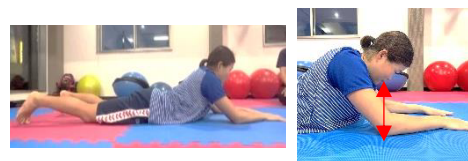


- ②①の姿勢で5秒キープしたら、お腹を床に付け、
基本姿勢に戻る。
※動作中に手、肘の位置が変わらないように注意。

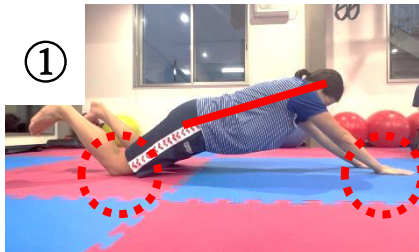
●10回×3～5セット

○レベル II

○基本姿勢



- ・顎の真下に肘を置き、体を支える。
- ・お腹は床に付ける。
- ・首を長くするイメージで肩甲骨を下げる。



- ①基本姿勢からおなかを上げる。
その時、手のひらと膝で体を支える。
頭からお尻までは1直線を意識する。
※上げてから5秒キープ

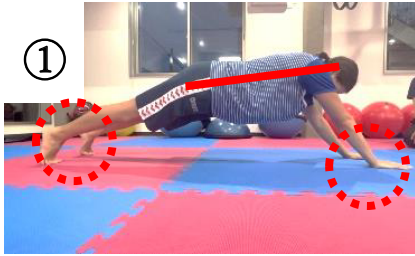


- ②①の姿勢で5秒キープしたら、お腹を床に付け、
基本姿勢に戻る。
※動作中に手、肘の位置が変わらないように注意。

●10回×3～5セット

○レベルⅢ

○基本姿勢



- ・顎の真下に肘を置き、体を支える。
- ・お腹は床に付ける。
- ・首を長くするイメージで肩甲骨を下げる。

- ①基本姿勢からおなかを上げる。
その時、手のひらとつま先で体を支える。
頭からお尻までは1直線を意識する。
※上げてから5秒キープ

- ②①姿勢で5秒キープし、お腹を床に付け、基本姿勢に戻る。
※動作中に手、肘の位置が変わらないように注意。

●10回×3～5セット

○レベルⅣ

○基本姿勢



- ・顎の真下に肘を置き、体を支える。
- ・お腹は床に付ける。
- ・首を長くするイメージで肩甲骨を下げる。

- ①基本姿勢からおなかを上げ、手のひら、つま先で体を支える。
頭からお尻までは1直線を意識する。
- ②①の姿勢をキープしながら、手足を対角で床から離す。
右手と左足→左手と右足
頭からお尻までは1直線を意識する。

※動作中に手の位置が変わらないように注意。

●10回×3～5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 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

