

○自宅課題トレーニング

【目的】

・股関節と胸の柔軟性、連動性を高める。

【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)

○トレーニング I (左足前)



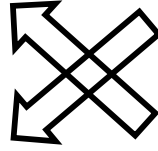
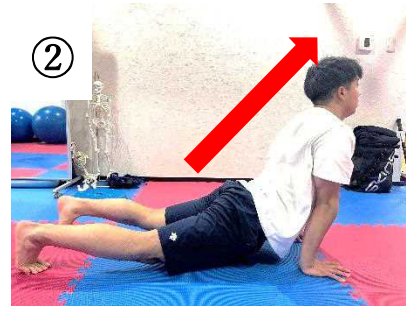
- ① 左足を体の前にして、膝 90 度にする。
右足を真後ろに伸ばし、膝を床から上げて、つま先で支える。
 - ② 左足を天井に向けて伸ばしながら、
両手で床を押し、お尻を高く上げる。
この時、頭を肩の間に入れ、背中を真っすぐに伸ばす。
 - ③ ①と②を繰り返す。
- 20 回

○トレーニング I (右足前)



- ① 右足を体の前にして、膝 90 度にする。
左足を真後ろに伸ばし、膝を床から上げて、つま先で支える。
 - ② 右足を天井に向けて伸ばしながら、
両手で床を押し、お尻を高く上げる。
この時、頭を肩の間に入れ、背中を真っすぐに伸ばす。
 - ③ ①と②を繰り返す。
- 20 回

○トレーニングⅡ



- ① 四つ這いになり、両膝を浮かせ、つま先で支える。両手は顔の真下に置く。
- ② 膝を浮かせたまま、背中を反らし、胸を張る。この時、肩甲骨を内によせることを意識する。
- ③ 膝を浮かせたまま、①の体勢に戻る。その後、お尻を後ろにつき出しながら、肩をいれる。この時、背中を真っすぐにする。
- ④ ①②③を繰り返す。
●20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 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

