

○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

①



① 肩の真下に手、膝の真下に足がくるようにする。

肩から膝までが一直線のボックスをつくる。

① 右手、左足を床から離して、

右肘と左膝をへその真上で合わせる。

② 右手、左足を伸ばして指先から足先まで1直線にする。

③ ①と②を繰り返す。(この時、お尻が下がらない様に注意。)

●左右各20回

①



②



○トレーニング II

①



① トレーニング I と同様、ボックスをつくる。

① 右手、左足を伸ばして指先から足先まで一直線にする。

② 右手、左足を床から離して、右肘と左膝をへその真上で合わせる。

③ 左側に捻りながら合わせた肘と膝、へそが下を向くようにする。

④ ①と②と③を繰り返す。

●左右各20回

①



②



③



※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 2024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

