

○自宅課題の体幹トレーニング4種目

【目的】

- ・競技では使われることのない、眠っている身体機能を引き出す。(動きのセンス)
- ・動きの安定性と再現性を身につける。

【頻度】

毎日、朝・晩のトレーニングとして行う。
(朝・起床時、夜・就寝前)

①膝立ちエクササイズ I



- ①右足を前で横座り
 - ②そのまま膝立ちになる
 - ③①の横座りに戻り、足を前後入れ替える
 - ④左足前で横座り
 - ⑤膝立ち
- ※交互に入れ替えながら繰り返す。



[注意] 上体は正面を向いたまま行う。
※左右交互に10回づつ。

②膝立ちエクササイズ II



- ①右足を前に横座りになる。
- ②そのまま膝立ちになる。
- ③後方の左足を前に出して片膝立ち。
- ④右足膝を開いて四股の姿勢。
- ⑤④→①の姿勢に順番通りに戻る。

※左右とも各10回づつ行う。

分かりにくい場合には↓の動画での確認をお勧めします。

※ youtube 動画あり (1月の自宅課題)

「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

アスリート道場

検索