

## アスリートの皆様へ

自宅待機中でもできるトレーニング・コンディショニングに役立つ情報を発信します

## 一般の皆様へ

アスリートが行う、自宅待機中でもできるトレーニングに挑戦してみませんか？

\*アスリート向けに作成された内容になります。ご自身の体力に合わせて無理のない範囲で行なってください。

# ブルガリアンスクワット

## 【トレーニングの目的】

- 片脚での脚筋力の強化
- 片脚での股関節の安定性向上

## 【各プレパレーションの目的】

- 股関節の可動性の獲得
  - ・大腿四頭筋+股関節屈曲筋のストレッチ
  - ・ハムストリングス ストレッチ
- 下肢・体幹の安定性の獲得
  - ・SLR
  - ・ヒップリフト
  - ・壁RDL(片脚)
  - ・ダウルツイスト
  - ・クロスランジ
  - ・バックランジ