

## 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。

# ポーズスクワット

## 【トレーニングの目的】

- 大殿筋およびハムストリングスの強化

## 【各プレパレーションの目的】

- 胸郭・下肢の可動性の改善
  - ・胸郭の屈曲/伸展
  - ・ロックバック
  - ・臀部のストレッチ
  - ・90-90ヒップスイッチ
  - ・ジャックナイフストレッチ
  - ・股関節回旋(ディープスクワット)
- 下肢・体幹の安定性の獲得
  - ・ヒップリフト(ボール、膝抱え)
  - ・スクワット+胸郭回旋