

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。

オーバーヘッドバランススクワット

【トレーニングの目的】

- 体の後ろ側の筋群の強化

【各プレパレーションの目的】

- 胸郭の可動性の獲得
 - ・胸郭回旋
 - ・キャット&ドッグ(脊柱屈曲+肩甲骨内外転)
- 胸郭・体幹・下肢の安定性の獲得
 - ・ウォールスライド
 - ・バックエクステンション(ボールハンドリング)
 - ・イモムシ歩き
 - ・壁RDL(片脚)
 - ・スクワット+胸郭回旋
 - ・相撲スクワットウォーク