

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。

* バランスボール

BB^{*}プッシュアップ ハンズオンザフロア

【トレーニングの目的】

- 体幹の安定性の強化
- プッシュ動作(胸)の強化

【各プレパレーションの目的】

- 肩甲帯の可動性の獲得
 - ・ キャット&ドッグ(脊柱屈曲+肩甲骨内外転)
 - ・ 肩甲骨プッシュアップ(四つ這い)
- 体幹・肩甲帯・足部の安定性の獲得
 - ・ バックエクステンション(ボールハンドリング)
 - ・ 肩甲骨プッシュアップ(ウインドミル)
 - ・ ヒップリフト
 - ・ プランク(脚挙げ)
 - ・ プランク(肩タッチ)
 - ・ 足部背屈コントロール