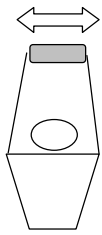


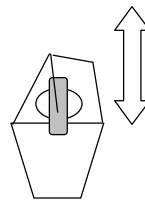
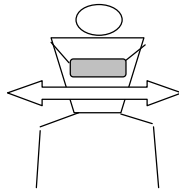
power up

- 姿勢・呼吸・部位を意識して行う
- 振動を利用してインナーマッスルの強化を行う
- 500～2000mlのボトルに1/5～2/5mlの水を入れて負荷とする
- 8～12秒を1SETとし、3SET行う 休憩は20秒～60秒
- 出来る限り速い速度で動かしますが、正確に行うこと

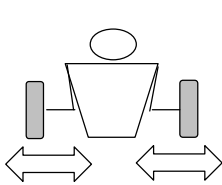


- ① 体幹A
両手を上げ、ボトルを左右に振る
身体が揺れるのを腹筋で抑える

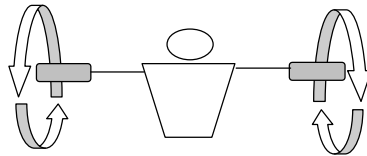
- ② 体幹B
両手を前で、ボトルを左右に振る
身体が揺れるのを腹筋・内転筋で抑える



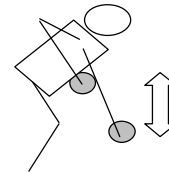
- ③ 上腕三頭筋
片手でボトルを上下に振る
反対の手で肘を固定します
肘が伸びきるまでを正確に行う



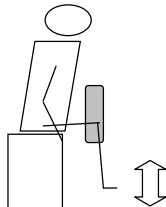
- ④ 肩甲下筋
左右にボトルを持ち
内側・外側ともに
大体45度くらい振ります



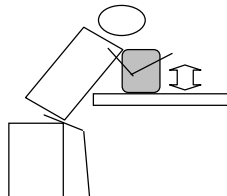
- ⑤ 三角筋
両手で図のように円を描く動きをします
最初は大きく、だんだん小さく速くまわします
(肩への負担が大きいため空のボトルでも良い)



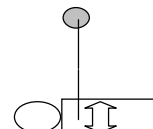
- ⑥ 広背筋
肘を背中まで引き上げます
上体が床と平行で行うように
します



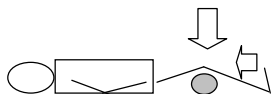
- ⑦ 下腹部腹筋
椅子に座り、膝の間にボトルを
挟みます
脚を床から浮かせて上下に
動かします
少し前傾で行います



- ⑧ 肩甲下筋
2L程度の大きなボトルを
肘で挟み、テーブルから
浮かせるように上下させ
ます
前傾で行い、肩胛骨下が
疲れる感じがあればOK

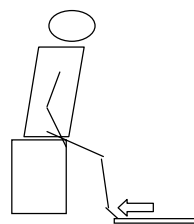


- ⑨ 肩甲下筋
床に寝ころび、肩をスライドする
ように上へ動かします
肘を曲げないように注意します



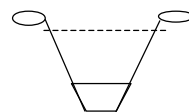
⑩ 大腿四頭筋

膝の下にタオルを置いて寝ます
足首を膝側へ反らして膝裏を床へ
押しつけるようにします
10秒キープ 30回 * 3SET



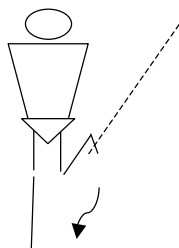
⑪ 腓部強化

椅子に座り、両足のつま先
から前にタオルをしきまず
できるだけ早く、つま先で
タオルをたぐり寄せてきます
スポーツタオル 2~3回



⑫ 中間回転の強化

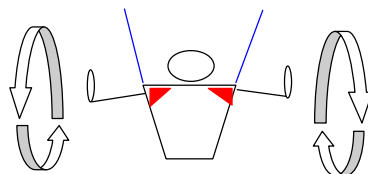
うつ伏せに寝ころび、足首に
チューブをつけます
肩幅に合わせたチューブを外側
に広げてキープします
膝の幅が変わらないように注意



⑬

最大パワー区間強化

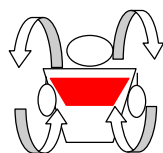
立った状態で斜め上からぶら
下げたチューブを足首にかけて
足をおろすように負荷をかける



アームムーブメント

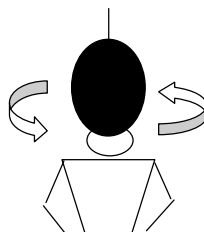
A 三角筋・肩胛下筋 (腕横方向)

横方向に肩の高さより少し下で腕の伸ばす
最初は大きく、だんだん小さく速くまわします
慣れてきたら青いニュートラルポジションまで
挙げて回します



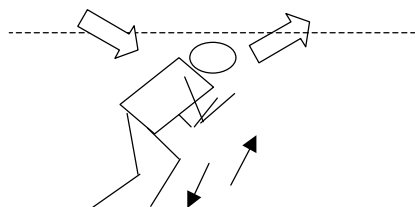
B 大胸筋 (腕前方向)

前方向に肩の高さより少し下で腕の伸ばす
最初は大きく、だんだん小さく速くまわします
慣れてきたら肩幅の倍まで広げていきます



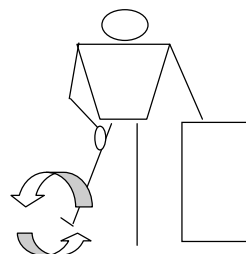
ヘッドスリップ

コア(腹直筋・外内斜腹筋)
つり下げられた固定物の真下に立ち、上半身の
円運動でその周りを回転する
左右・8の字回りとも行う



ウェービング

コア・下半身(腹直筋・外内斜腹筋・四頭筋群)
胸ぐらいの高さにロープなどを張り、その下を
左右に素早くぐって伸び上がる
前方向に移動しても良い



レッグムーブメント

大殿筋・腓腹筋

大転子を押しえ込むようにして30° 程角度を
つけて足を持ち上げます(踵を突き出すように)
その状態で円を描くように内・外回旋します