

■ コアスタビリティトレーニング

① うつ伏せブリッジ

ボールに肘をついて、前腕部で体を支えます。
足を後ろに伸ばして安定させ、骨盤を持ち上げて、姿勢をよくします。
胴体と下半身が一直線になるように伸ばします。
ボールを動かさないよう注意して下さい。



② 手足上げ

姿勢よくボールに座ります。
まず右腕と左足を同時にまっすぐ上に上げます。
左腕と右足でも同様に行い、この動作を繰り返します。
ボールを動かさないよう注意して下さい。



③ 腕上げブリッジ

仰向けにボールの上に乗る、膝を直角にして支えます。
両腕をまっすぐに伸ばして、交互に上下させます。
ボールを動かさないように、また腰が落ちないように注意して下さい。



④ ボディーアーチ

骨盤の下にボールがくるように、うつ伏せになります。
右腕と左脚を持ち上げ、胴体と一直線になるようにします。
この姿勢でしばらく静止し、ゆっくりと下ろします。
反対側の腕と脚でも同様に行い、この動作を繰り返します。
ボールを動かさないように注意して下さい。



www.lindsp.com

無断転用・転載はご遠慮ください。