■上半身トレーニング

①壁腕立て伏せ

肩の高さで両手でボールを持ち、壁を使って支えます。
ボールを動かさないようにして肘を曲げ、ゆっくりと体を壁の方へ傾けます。
胴体から下半身がまっすぐになっていることを意識して、しばらく静止します。
その後ゆっくりと元に戻して下さい。

②ロールアウト

ボールに前腕を乗せて体を支え、膝をついて座ります。
腰を前方に傾けながら、ゆっくりとボールを前方へ転がします。
その後、ゆっくりと元の位置に戻して下さい。

③手押し車

まず腰の下にボールがくるようにして手をつき、腕を使って前に進みます。
ボールがすねの辺りまで来たら、今度は元の位置まで戻ります。
トレーニング中は上半身から下半身まで、まっすぐになっていることを意識して下さい。

④ボール腕立て伏せ

すねの下にボールが来るように乗り、腕立て伏せの姿勢をとります。
肘を曲げゆっくりと胴体を下げ、床に近づけます。
この動作を繰り返します。
トレーニング中は上半身から下半身まで、まっすぐになっていることを意識して下さい。

www.lindsp.com

無断転用・転載はご遠慮ください。