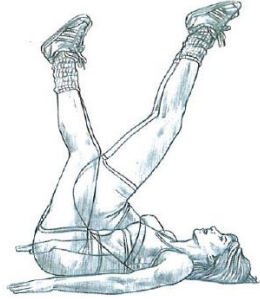

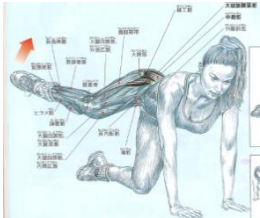

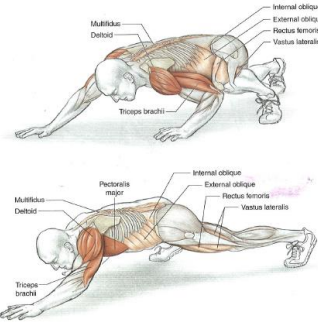

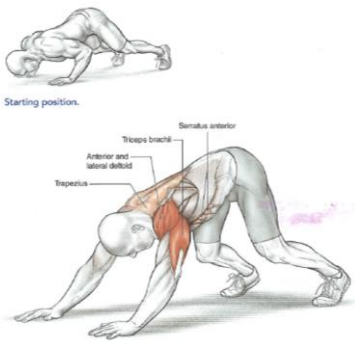
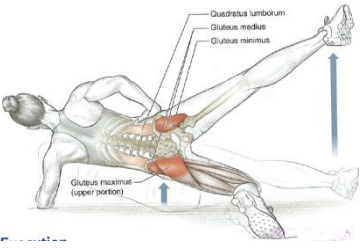
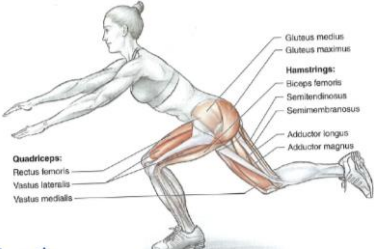
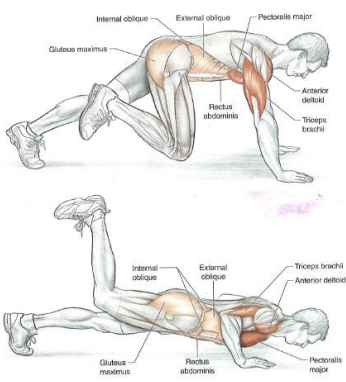


OSSA のトレーニング

埼玉県自体重を使った筋力トレーニング2

2021.Feb.

	エクササイズ	部位	動作	運動（機能解剖）
1	I&L	腹脚		<p>【開始姿勢】床に仰向けで脚を伸ばして寝て、手で床を支える。</p> <p>【関節運動】股関節の屈曲/伸展、膝関節の屈曲/伸展</p> <p>【強化部位】 L:外腹斜筋 腹直筋 I:大腿四頭筋 ハムストリングス</p> <p>【回数】20回</p>
2	アーロー	背		<p>【開始姿勢】腕を頭上に上げ、床にうつ伏せに足を伸ばして寝て、腕と脚は床から少し浮かす。</p> <p>【関節運動】脊柱の伸展肩の外転、内転/内旋</p> <p>【強化部位】大殿筋 脊柱起立筋 (腕が背中：菱形筋 僧帽筋中下部)</p> <p>【回数】20回</p>
3	サイドヒップレイズ & エクステンション (犬のおしっこ)	殿脚		<p>【開始姿勢】四つんばいになる。目線は床。</p> <p>【関節運動】股関節外転/外旋、内転/内旋、伸展・屈曲</p> <p>【強化部位】中殿筋 大腿筋膜張筋 (ハムストリングス 大殿筋)</p> <p>【回数】右20回 左20回</p>
4	ロシアンレッグカール	脚背		<p>【開始姿勢】膝を 90° に折って立つ。手は腕立ての姿勢でかまえる。</p> <p>【関節運動】膝関節の伸展/屈曲 肘関節の屈曲/伸展</p> <p>【強化部位】ハムストリングス (脊柱起立筋) (大殿筋)</p> <p>【回数】20回</p>
5	スパイダーマウンテン	全身		<p>【開始姿勢】同側の脚/腕を曲げ膝と肘を近づける。他方は伸ばす。</p> <p>【関節運動】肘関節の屈曲/伸展 肩甲骨の挙上/下制 股関節の屈曲/伸展</p> <p>【強化部位】大胸筋 三角筋 上腕三頭筋 (股関節屈筋群〈腸骨筋〉〈大腰筋〉)</p> <p>【回数】20回 (右左交互に)</p>

6	サイクリング	腹脚		<p>【開始姿勢】呼吸をしながら、脚を交互に曲げ伸ばしする。</p> <p>【関節運動】膝・股関節の屈曲伸展運動</p> <p>【強化部位】大腿筋膜張筋、大腿直筋、腸腰筋、腹直筋、内/外腹斜筋、脊柱起立筋</p> <p>【回数】20回（右左交互に）</p>
7	プッシュバック	肩背		<p>【開始姿勢】腕立て姿勢。お尻は背より高く位置し、膝を若干曲げる。</p> <p>【関節運動】肘関節の屈曲/伸展 肩甲骨の内転/外転</p> <p>【強化部位】三角筋 上腕三頭筋 大胸筋 上腕三頭筋（上部下部僧帽筋 前鋸筋 大胸筋）</p> <p>【回数】20回（右左交互に）</p>
8	サイドヒップレイズ	殿		<p>【開始姿勢】肘をついて側臥位になり、床側の脚は90°に後ろへ折り曲げ、お尻を浮かす。他方の脚は伸ばしておく。</p> <p>【関節運動】股関節の外転</p> <p>【強化部位】上側：中殿筋 小殿筋（腰方形筋）床側：上部大殿筋（内腹斜筋 外腹斜筋）</p> <p>【回数】20回（右10 左10）</p>
9	スクータースクワット	脚殿		<p>【開始姿勢】腕を前方に伸ばし、片足を膝を曲げ90°に曲げて立つ。</p> <p>【関節運動】膝関節の屈曲/伸展</p> <p>【強化部位】大腿四頭筋 大殿筋（ハムストリングス）</p> <p>【回数】20回（右10 左10）</p>
10	プッシュアップ & トンキキック	全身		<p>【開始動作】腕立てでかまえ、片脚を股関節90°で曲げる。</p> <p>【関節運動】股関節の屈曲/伸展、膝関節の屈曲/伸展 肘関節の屈曲/伸展</p> <p>【強化部位】前部三角筋 大胸筋 上腕三頭筋（大殿筋、腹直筋、内腹斜筋、外腹斜筋）</p> <p>【回数】20回（右10 左10）</p>

禁、無断転載