

文星芸術大学附属高校 バasketボール部 コンディショニング

2017.09.26(火)

【実施メニュー】

<09/26 午後>

◎股関節のストレッチ

- (01) プローン・エクスターナル・ローテーション・ストレッチ
- (02) エクスターナル・ローテーション・ストレッチ
- (03) お尻のクロス・ストレッチ
- (04) シーティッド・スプリット・ストレッチ・ニー・エクステンション
- (05) プローン・インターナル・ローテーション・ストレッチ

◎コンディショニング・エクササイズ

- (06) シーティッド・アブドミナル・スクイズ(パートナー、セルフ)
- (07) ウォール・アブドミナル・スクイズ
- (08) アブドミナル・スクイズ・ヒップ・リフト
- (09) シーティッド・ペルビック・ローテーション
- (10) ライニング・レッグ・アブダクション&ストレート
- (11) ダイアゴナル・レッグ・レイズ
- (12) インターナル&エクスターナル・ローテーション
- (13) ショルダー・ブレード・アブダクション&アダクション
- (14) ダイアゴナル・プルオーバー

◎ウエイト・トレーニング

- (15) スタンディング・ロール・アップ
- (16) ベント・オーバー・ペルビック・ローテーション
- (17) バーベル・ハック・スピード・スクワット
- (18) ハイ・プル・アップ
- (19) スナッチ
- (20) ニーリング・ハック・スクワット
- (21) バーベル・ハック・スクワット
- (22) ベント・オーバー・ロウイング
- (23) ベンチ・プレス(チーティング、リバーズ・クラッチ)
- (24) アブドミナル・スクイズ・ダンベル・プルオーバー
- (25) アブドミナル・スクイズ・スクワット(バック、フロント、オーバーヘッド)
- (26) スプリット・スクワット
- (27) サイド・スクワット
- (28) クロス・スクワット