

Upper body exercise

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

ダンベルローイング *Dumbbell rowing*

狙う筋肉
広背筋
僧帽筋中部

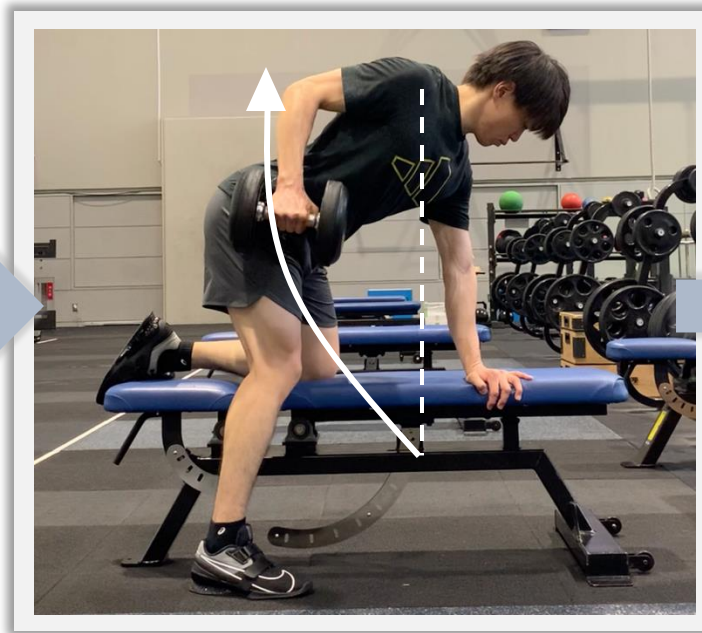
実施回数
10~15回

負荷重量
10~15RM

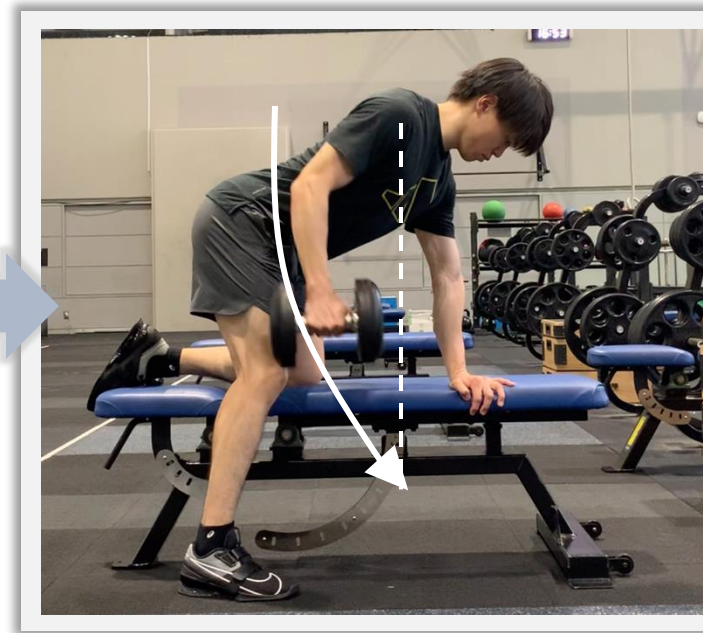
スタートポジション



ローイング局面



下降局面



→ 手、膝、足で直角三角形を作るように
身体を支える

→ 少し弧を描きながらダンベルを引く
このとき肘は大体90度になるように

→ 肩がすくまないように気をつけながら
肩甲骨を寄せる

→ 挙げた時の軌道と同じ軌道でゆっくりと戻す

目的 *Purpose*

- ・ 背中筋の筋肥大
- ・ 姿勢保持のために必要な筋の強化



Lower body exercise



EmberMates

下半身エクササイズ *Lower body exercise*

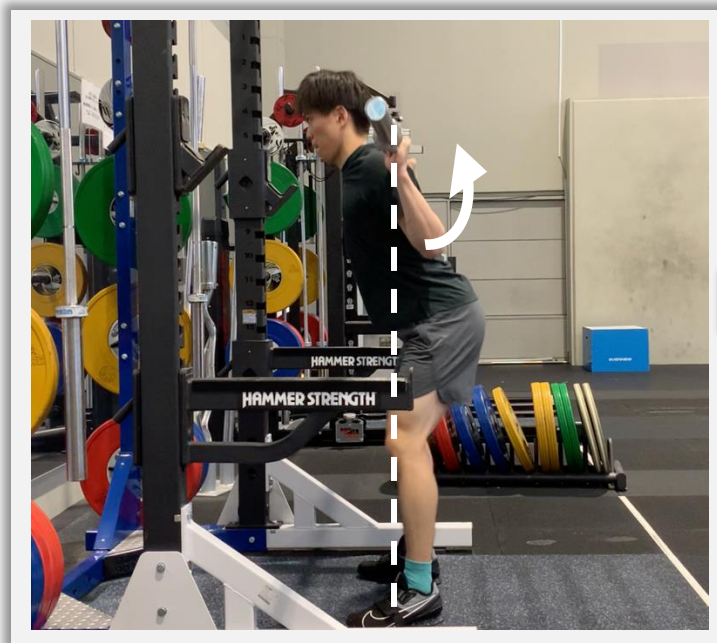
バックスクワット (ローバー) *Back squat (Low bar)*

狙う筋肉
大臀筋
大腿四頭筋等

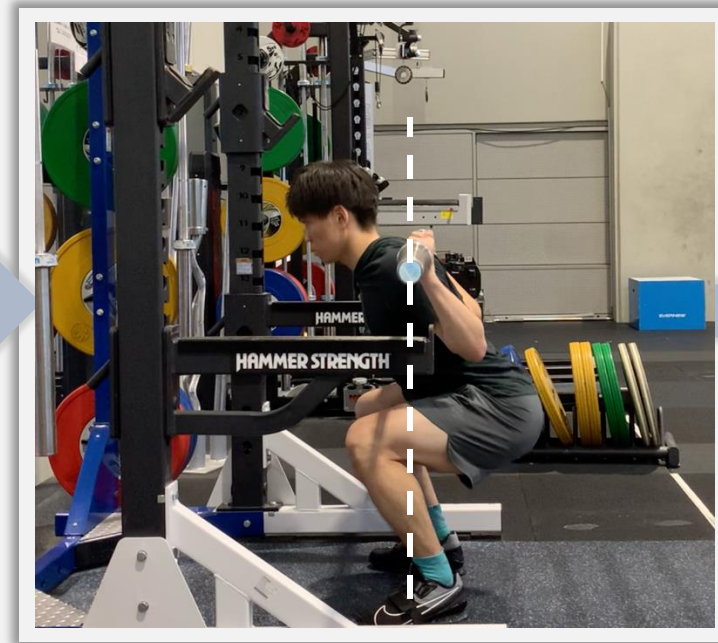
実施回数
2~12回

負荷重量
2~15RM

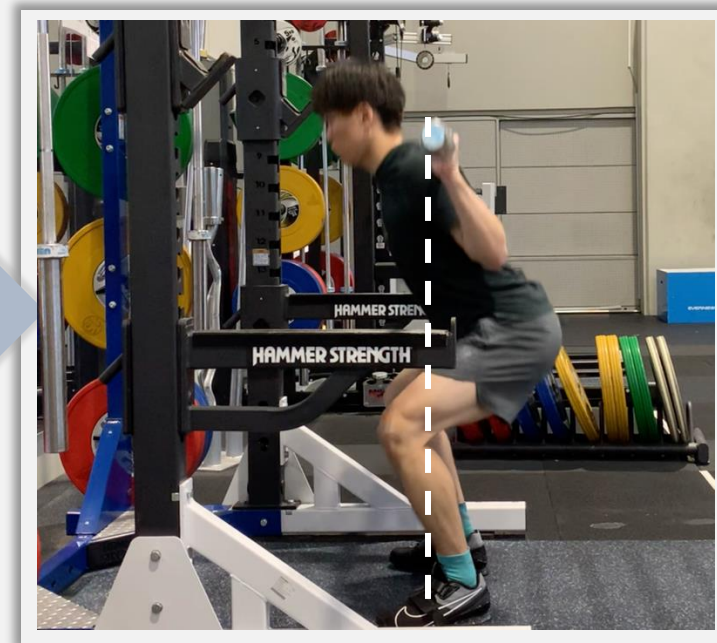
スタートポジション



下降局面



上昇局面



- お腹に力を入れてスタートポジションをとる
- バーベルは肩甲骨の上の方に乗せるイメージ
- 肘を上げるイメージを持つと安定性が高まる

- バーベルを真っ直ぐ下ろす意識を持つ
- 体幹を少し傾斜させる意識を持つとやりやすい
- 出来るだけ太ももが床と平行になるまでしゃがみ込む

- 腰が反ったり丸まらないように意識する

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

下半身エクササイズ *Lower body exercise*

バックスクワット（ローバー） *Back squat (Low bar)*

狙う筋肉
大臀筋
大腿四頭筋等

実施回数
2~12回

負荷重量
2~15RM

スタートポジション



下降局面



上昇局面



- お腹に力を入れてスタートポジションをとる
- バーベルは**肩甲骨の上の方に乗せる**イメージ
- **肘を上げるイメージ**を持つと安定性が高まる

- **腰が反ったり丸まらないように意識する**
- 出来るだけ**太ももが床と平行になるまで**しゃがみ込む
- **つま先を少し開くと**しゃがみやすい

- **腰が反ったり丸まらないように意識する**

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

Power exercise



EmberMates



パワーエクササイズ *Power exercise*

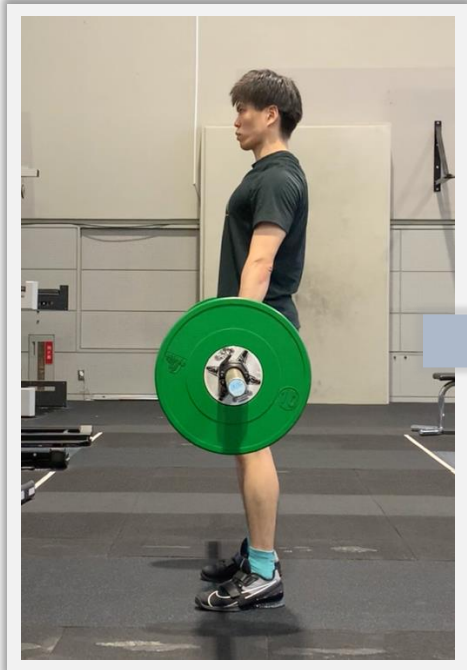
ハンゲクリーン *Hang clean*

狙う筋肉
下肢伸展筋

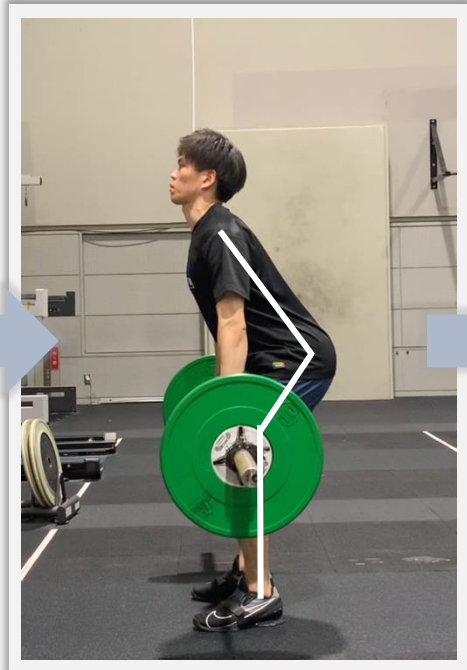
実施回数
1~5回

負荷重量
1RM75~100%

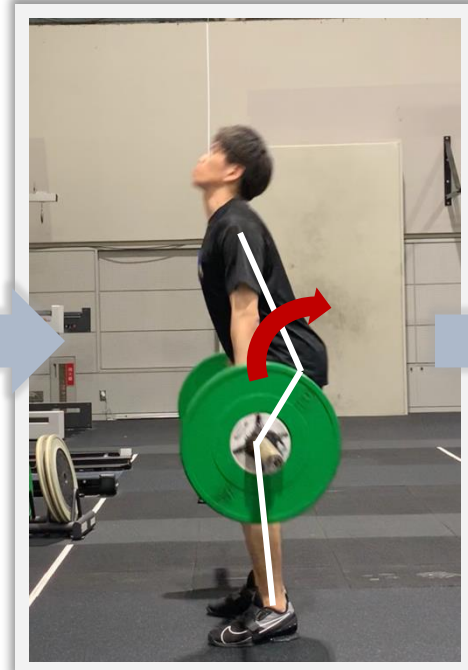
スタートポジション



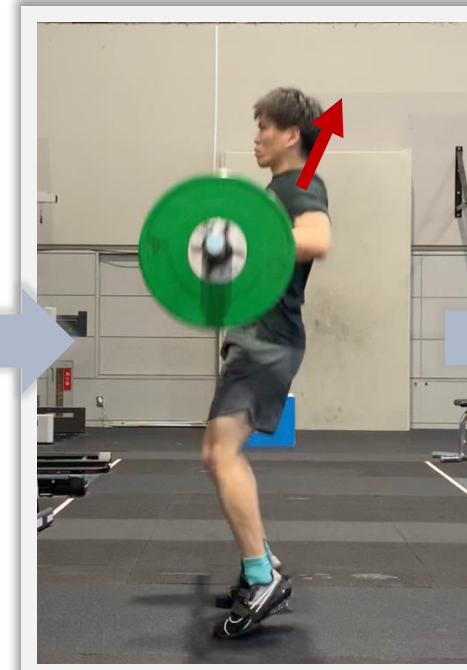
2ndプルの準備



2ndプルの開始



2ndプルの終了



キャッチ



→ 息を大きく吸い腹圧を高める

→ 肩甲骨を寄せて胸を張る

→ 膝は軽く曲がった状態で保ち、股関節を曲げて2ndプルの準備姿勢をとる

→ 股関節を伸展させてバーベルを真っ直ぐ上げていく

→ このとき肘は真っ直ぐ伸ばして意図的に曲げようとする

→ 爆発的に下肢3関節を伸展させる

→ 肩を大きくシュラッグ（肩がすくむ状態）させると高く上がりやすい

→ 拳がってきたバーベルの下に潜り込みキャッチする

→ 上腕が床と平行になるように肘を持ち上げてキャッチ

目的 *Purpose* | ・ 下肢伸展筋のパワー向上



Plyometric exercise



EmberMates

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

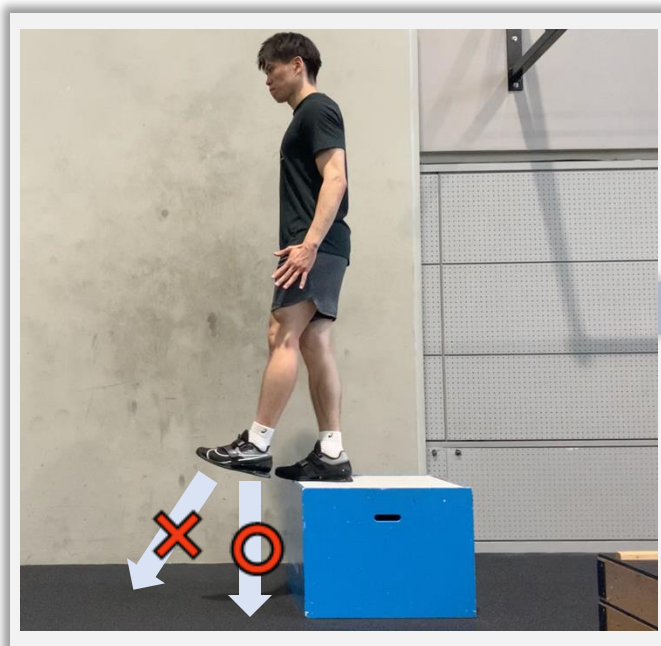
ドロップジャンプ *Drop jump*

狙う筋肉
下肢伸展筋
(大腿四頭筋や
足関節底屈筋等)

実施回数
8~10回

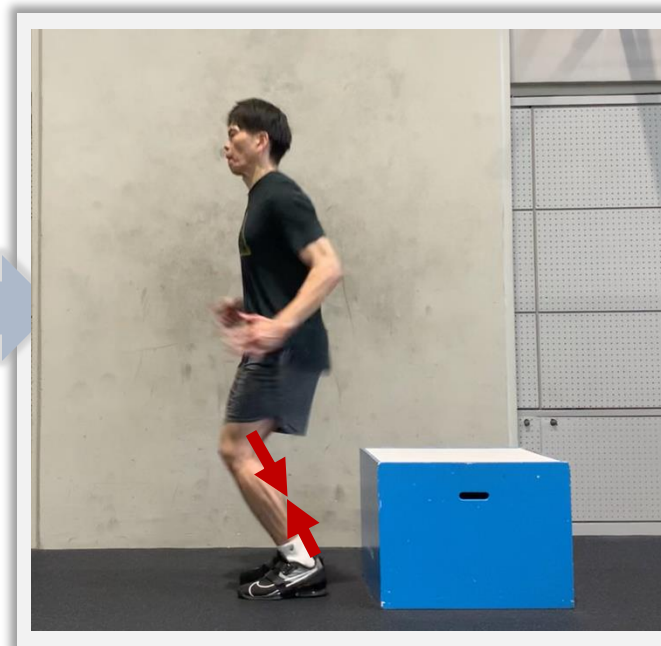
負荷重量
自重

スタートポジション



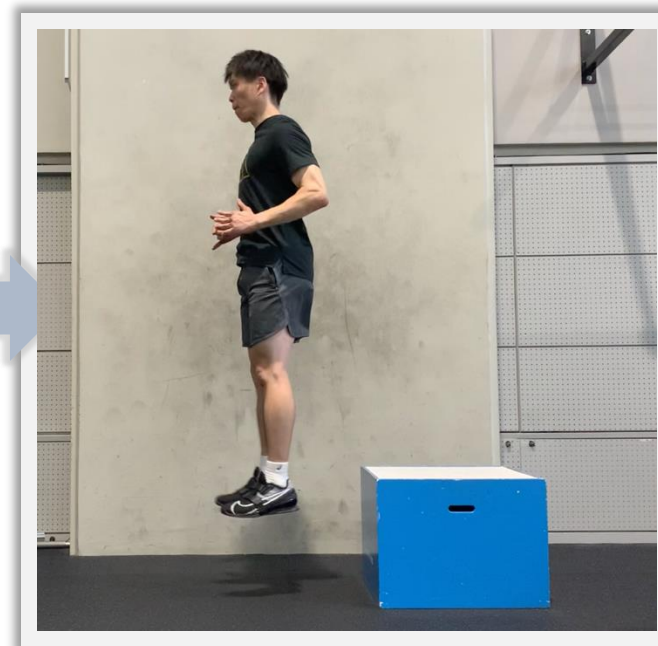
→ ボックスから足を出し、**真下に落下する**準備

ジャンプ



→ 着地する前**につま先を少し下げた状態で**
足首を固めて準備する

着地



→ 出来るだけ**地面への接地時間を短くして**
高く跳ぶ

→ **真上に跳ぶ意識**を持つ

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上 ・ 足関節のバネ機能の向上

Core + Conditioning exercise



EmberMates

コアエクササイズ *Core exercise*

Leg Lowering

狙う筋肉
腹筋群

実施回数
10回～

負荷重量
バンド負荷

スタートポジション



→ バンドが張った状態で両脚を股関節90度に曲げる



→ 上げている脚が動かないようにゆっくりともう片方の脚を降ろす

目的 *Purpose*

- ・ コアの安定性強化