

ASP Trainer School Curriculum

トレーニング実技

米国基準の正しいトレーニング方法について学ぶ章です。

トレーニング実技

フラットバーベルベンチプレス
インクラインベンチプレス
デクラインベンチプレス
フラットダンベルフライ
ベックデック
チェストプレス（説明）
バーティカルチェストプレス
レッグプレス
バックスクワット
スクワット
フロントスクワット
レッグニーエクステンション
フォワードランジ
レッグニーカール
ベントオーバーローイング
ラットプルダウン
チンアップ / プルアップ
ロープーリーシーティッドロー
シーティッドロー
ダンベルワンハンドローイング
マシンバックエクステンション（説明）
ハイパーバックエクステンション
バイセップカール
バイセップカール（レジスト）

トレーニング実技

マシンバイセップカール
インクライン・ダンベルバイセップカール
コンセントレーションカール
ハンマーカール
トライセプスエクステンション（レジスト）
ライイングトライセプスエクステンション
トライセプスプッシュダウン
マシンシーティッドカーフレイズ（説明）
スタンディングカーフレイズ
バーベルショルダープレス
ショルダープレス（レジスト）
ダンベルラテラルレイズ
ラテラルレイズ（レジスト）
パワークリーン（説明）
ベントニーシットアップ
アブドミナルクランチ
ストレートニーシットアップ

トレーニング実技を学ぶことによって得られること

米国基準のトレーニング法を学ぶ事で、クライアントへの指導はもちろんのこと、
自己流になってしまっているトレーニングの見直しも行う事が出来ます

