

ASP Trainer School

Curriculum

スタビリティ・ボール・エクササイズ

バランスボールを活用したトレーニング方法を学ぶ章です

スタビリティ・
ボール・
エクササイズ

エクスティッド・アブドミナルクランチ
バック・ハイパーエクステンション
スパインヒップリフト
スパインレッグカール
リバース・バックハイパーエクステンション
エルボーブリッジ
ストレートアーム・ロールアウト
スタビリティプッシュアップ
バイクロールアウト / ロールイン
ツーチェス（ジャックナイフ）
その他の種目

スタビリティ・ボール・エクササイズを学ぶことによって得られること

バランスボールを活用出来るようになる事で、
神経のコーディネーション能力の向上やフレキシビリティ（神経コントロールの伴う関節可動域）の
向上などが行えるようになります




ASP Trainer School
ASP トレーナーズスクール

050-1746-8690 (9:00-22:00)
<https://www.schoolasp.com/>

