

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/>

