

ASP Trainer School Curriculum

レジスタンストレーニング

コアな指導法について学ぶ章です

レジスタンス トレーニング

ベンチプレス
インクラインベンチプレス
ダンベルプレス
ダンベルフライ
フロントラットプル
バーベルプルオーバー
バックプルダウン
ワンハンドローイング
ベントオーバーローイング
バーベルアームカール
ハンマーカール
ブリチャーカール
コンセントレーションカール
ダンベルアームカール
フレンチプレス
ナローグリップベンチプレス
キックバック
ナロープッシュアップ
ディップス
クランチ
サイドベンド
レッグレイズ
ハンギングレイズ
スクワット
ワイドスクワット

トレーニング実技

ランジ
サイドレイズ
フロントレイズ
ショルダープレス
アーノルドプレス
リアレイズ
スタンダードデッドリフト
スティフレッグデッドリフト
相撲デッドリフト

レジスタンストレーニングを学ぶことによって得られること

一般的な指導範囲以上の「よりコアなテクニック」について学ぶ事が出来ます。ベンチプレス時の手首の低屈・背屈によって刺激を入れる筋繊維の使い分け、頸反射を利用した最大挙上重量を向上させるテクニック、etc プロトレーナーならではのよりコアなテクニックについて学ぶ事が出来ます

