TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

TUコンディショニングレター

Vol.45

2019年1月号

徹底解説!!「体幹」に関するあれこれ紹介します!!第二弾!!

前回に引き続きまして、今回も「体幹」について紹介いたします。
今回は実技編として実際に行っているエクササイズを掲載してあります。目的によってトレーニングの仕方が変わってきますので自分がトレーニングをすることで何を得たいのかを意識しながら取り組んでいきましょう。
ウォーミングアップをしてから実施するかテニスや他の運動を行った後に追加で実施するなどしていきなり負荷をかけることのないようにして行ってください。

テニスユニバース公式HPから
バックナンバーがご覧頂けます!!
公式HP QRコードはコチラから!!→

インナー（深層筋）

ドローイン

目的：良い姿勢を保つための基礎トレーニング
左右バランスが崩れやすい方向け

息を吸って腰の隙間を保ったまま息を吐きます。
下腹部に力が入るのを感じていきましょう。

10回呼吸×3セット～

サイドプランク

目的：体側部の強化をします
スイング時に身体が傾いてしまう方におすすめ

肩の真下に肘を置き背骨を一直線に保つことを意識して実施します。
お腹が下がったり肩や腕頼りにならないよう注意しましょう。
20秒キープ×3セット～

うつ伏せプローン

目的：体幹トレーニングの中難度のエクササイズ
バランスの取れた姿勢を長く維持したい方向け

肩の真下に肘を置き背骨を一直線に保つことを意識して実施します。お腹が下がったり肩や腕頼りにならないよう注意しましょう。
20秒キープ×3セット～

アウター（表層筋）

アブドミナルクランチ

目的：体幹部のパワーアップの第１歩目
サーブやストロークを強化したい方向け

膝を90°に保ったままおへそを覗き込むように上体を丸めていきます。首だけの動きにならないようにしていきましょう。
10回×3セット～

アブドミナルツイスト

目的：身体を捻る時に発生するパワーを強化します
特にストロークを強化したい方向け

さらにひねりを加えます。
ひねる際に膝を動かしたりしないように注意していきましょう。

10回×3セット～

レッグレイズ

目的：腹直筋全域に渡って行うトレーニング
サーブやジャンピングストローク強化に効果的

膝をしっかりと伸ばして腹筋を使って脚を上下に動かします。
膝が曲がらないように注意していきましょう。

10回×3セット～