

目 次

序文	vii
はじめに	ix
NSCA／NSCA ジャパンについて	xv

第 1 部 全身 1

パワー／爆発的エクササイズ

1.1	パワースナッチ	4
1.2	ハングパワースナッチ	8
1.3	ワンアーム・ダンベルスナッチ	12
1.4	マッスルスナッチ	15
1.5	パワークリーン	19
1.6	ハングパワークリーン	23
1.7	ダンベル・ハングパワークリーン	26
1.8	プッシュプレス	29
1.9	プッシュジャーク	32
1.10	スプリットジャーク	35

第 2 部 下半身 39

殿部・大腿部のエクササイズ（多関節）

2.1	フロントスクワット	42
2.2	バックスクワット	46
2.3	ルーマニアンデッドリフト（RDL）	50
2.4	デッドリフト	52
2.5	ヒップスレッド（マシーン）	54
2.6	シーティッドレグプレス（マシーン）	56
2.7	ステップアップ	58
2.8	フォワードステップランジ	62
2.9	グルートハムレイズ	66

殿部・大腿部のエクササイズ（単関節）

2.10	スティフレッグデッドリフト	70
2.11	グッドモーニング	72
2.12	レグ（ニー）エクステンション（マシーン）	74
2.13	シーティッドレグ（ニー）カール（マシーン）	76

下腿部のエクササイズ（単関節）

- | | | |
|------|--------------------------|----|
| 2.14 | シーティッドカーフ（ヒール）レイズ（マシーン） | 80 |
| 2.15 | スタンディングカーフ（ヒール）レイズ（マシーン） | 82 |

第3部 上半身**85**

胸部のエクササイズ（多関節）

- | | | |
|-----|---------------------|-----|
| 3.1 | フラット・バーベルベンチプレス | 88 |
| 3.2 | インクライン・バーベルベンチプレス | 91 |
| 3.3 | フラット・ダンベルベンチプレス | 94 |
| 3.4 | インクライン・ダンベルベンチプレス | 97 |
| 3.5 | バーティカルチェストプレス（マシーン） | 100 |

胸部のエクササイズ（単関節）

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 3.6 | ベックデック（マシーン） | 104 |
| 3.7 | フラット・ダンベルフライ | 106 |
| 3.8 | ケーブルクロスオーバー（マシーン） | 109 |

背部のエクササイズ（多関節）

- | | | |
|------|-----------------------|-----|
| 3.9 | ラットプルダウン（マシーン） | 112 |
| 3.10 | ベントオーバーロウ | 114 |
| 3.11 | ワンアーム・ダンベルロウ | 116 |
| 3.12 | ロープーリー・シーティッドロウ（マシーン） | 118 |
| 3.13 | シーティッドロウ（マシーン） | 120 |
| 3.14 | フェイスプル（マシーン） | 122 |

肩部のエクササイズ（多関節）

- | | | |
|------|---------------------|-----|
| 3.15 | ショルダープレス（マシーン） | 126 |
| 3.16 | シーティッド・バーベルショルダープレス | 128 |
| 3.17 | シーティッド・ダンベルショルダープレス | 131 |
| 3.18 | アップライトロウ | 134 |

肩部のエクササイズ（単関節）

- | | | |
|------|----------------|-----|
| 3.19 | ラテラルショルダーレイズ | 138 |
| 3.20 | ベントオーバーラテラルレイズ | 140 |

上腕前面のエクササイズ（単関節）

- | | | |
|------|----------------|-----|
| 3.21 | バーベル・バイセップスカール | 144 |
| 3.22 | ハンマーカール | 146 |

上腕後面のエクササイズ（単関節）

- | | | |
|------|---------------------------|-----|
| 3.23 | ライニング・バーベルトライセップスエクステンション | 150 |
| 3.24 | トライセップスプッシュダウン（マシン） | 153 |

前腕部のエクササイズ（単関節）

- | | | |
|------|-------------|-----|
| 3.25 | リストカール | 156 |
| 3.26 | リストエクステンション | 158 |

第 4 部 体幹 **161**

体幹部のエクササイズ

- | | | |
|------|---------------------------|-----|
| 4.1 | ベントニーシットアップ | 164 |
| 4.2 | アブドミナルクランチ | 165 |
| 4.3 | フロントプランク | 166 |
| 4.4 | サイドプランク | 167 |
| 4.5 | スタビリティボールロールアウト | 168 |
| 4.6 | スタビリティボールパイク | 169 |
| 4.7 | スタビリティボールジャックナイフ | 170 |
| 4.8 | アブドミナルクランチ（マシン） | 171 |
| 4.9 | スタビリティボール・アブドミナルクランチ | 173 |
| 4.10 | スタビリティボール・リバーズバックエクステンション | 174 |

第 5 部 その他の様式および非伝統的用具 **175**

その他の様式と非伝統的用具を用いたエクササイズ

- | | | |
|-----|----------------------------|-----|
| 5.1 | ツースーム・ケトルベルスイング | 179 |
| 5.2 | シングルレッグスクワット | 181 |
| 5.3 | シングルレッグ・ケトルベル・ルーマニアンデッドリフト | 183 |
| 5.4 | ターキッシュゲットアップ | 185 |
| 5.5 | ワンアーム・ケトルベルクリーン | 189 |
| 5.6 | ワンアーム・ケトルベルプレス | 192 |
| 5.7 | ケトルベル・フロントスクワット | 194 |
| 5.8 | スタビリティボール・ブリッジ to カール | 196 |
| 5.9 | ダンベル・レネゲードロウ | 198 |

1.6 ハングパワークリーン



このエクササイズはバーの開始位置が床の上ではない。基本的に、ハングパワークリーンはトランジションの開始時の姿勢から開始するパワークリーンのことである。バーの移動距離が短いため、バーを引き上げる力を発揮する時間が短い。膝にあるバーには初期モーメントがないため、所定の負荷の挙上にはパワークリーンよりも大きな努力（パワー）が必要である。したがって、ハングパワークリーンを行なう際には、トリプルエクステンションとそれに続く肩のシュラッグ、そして両腕の強力なプル動作がきわめて重要となる。

開始姿勢

- ◆「開始姿勢とリフティングのガイドライン」に従って、バーを床から引き上げるための正しい姿勢をとる。
- ◆ パワークリーンと同じ足幅、グリップ幅で、直立したときにバーが大腿部前部にくるまで、バーをすねと膝に沿ってゆっくりと引き上げる。
- ◆ 両腕を伸展させ肘を外側に向けた直立姿勢から、バーが膝のすぐ上にくるように身体を前に傾けて、股関節と膝を屈曲させる。
- ◆ すべてのレップをこの姿勢から開始する。

上げる動作

- ◆ 肩をバーの真上で保持し、トリプルエクステンションを行ないながら、肘はできる限り長く伸展させておく。トリプルエクステンションを行なったのち、素早く肩をシュラッグさせるが、肘は伸展させたまま外側に向けておく。
- ◆ 肩を最高点まで引き上げたら、肘を屈曲させてバーの下に身体を引き込む。
- ◆ 両腕をできる限り高く、長い間引き上げる。その結果、バーが最高点まで上がる。
- ◆ このトリプルエクステンションの結果、体幹と頭は直立するか、やや過伸展し、両足が床から離れることもある。

キャッチ

- ◆ トリプルエクステンションを行ない、バーが最高点まで達したら、腕と手がバーの下にくるように腕と手を回し、身体をバーの下に引き入れる。股関節と膝はクォータースクワットの深さまで屈曲させる。
- ◆ 肘をバーよりやや前に出し、三角筋前部と鎖骨の上でバーを受け止める。
- ◆ バーの動きをコントロールしバランスがとれたら、完全に直立する。



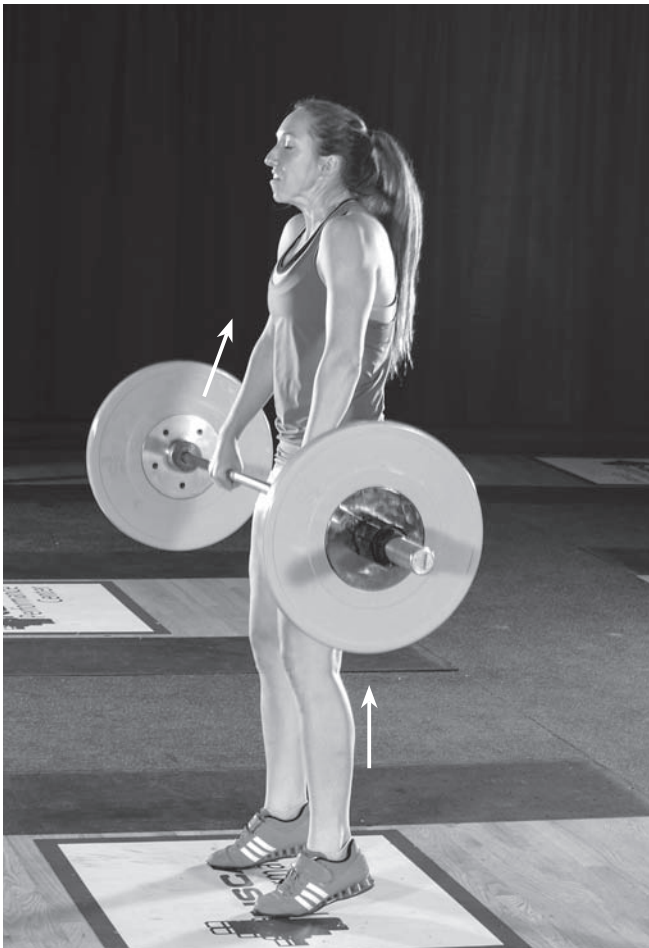
開始姿勢



トランジション

下ろす動作

- ◆ レップが完了したら、腕と手を逆に回して三角筋前部と鎖骨からバーを外し、ゆっくりとバーを大腿まで下ろす。股関節と膝をやや屈曲させて、大腿へのバーの衝撃を和らげる。
- ◆ 続けて次のレップを行なうときは、まず体幹を直立させ「開始姿勢とリフティングのガイドライン」に従って正しい開始姿勢を確認する。バーは床に戻さない。
- ◆ セットを終了するときには、股関節と膝を同じ速さで（体幹を直立させたまま）ゆっくりと屈曲させて、バーをコントロールしながら床に戻す。



トリプルエクステンションと肩のシュラッグ



キャッチ

2.2 バックスクワット

DVD 2.2

開始姿勢：挙上者

◆ ラックスタンド（またはパワーラックかスクワットラック）を腋窩の高さにバーがくるようにセットする。首の付け根または上背部の中央にバーが位置し、股関節と足がバーの真下にくる位置に立つ。

◆ 次のうち、どちらかのポジションでバーを持つ。

「ローバー」ポジションの場合

- 三角筋後部と僧帽筋の中央に左右均等にバーを乗せる
- クローズド・プロネイティッドグリップで、肩幅より広くバーを握る。大抵は、バーの位置を低くするとグリップ幅が広がる
- 手首が楽なオープングリップを用いることもできるが、クローズドグリップほどバーをコントロールできないので注意が必要である

ハイバーポジション



ローバーポジション



最下点のスクワット姿勢



ハイバーポジションでの開始姿勢



下ろす動作

「ハイバー」ポジションの場合

- バーを三角筋後部より上、首の付け根あたりに左右均等に乗せる
- クローズド・プロネイティッドグリップで、肩幅よりやや広くバーを握る
- ◆ どちらのポジションでも、肘を上げて上背部と肩の筋で棚をつくり、バーを乗せて安定させる（肘を高く上げると、腕でバーが押し上げられ、背中からバーが滑り落ちるのを防ぐことができる）。
- ◆ 補助者に合図して、股関節と膝を伸展させてフックからバーを外し、後ろに1歩下がる。ラックのフレームに注意を払う。支柱が4本あるボックスタイプのラック内でバックスクワットを行なう場合は、後退できる幅は12～18インチ（約30～46cm）程度である。エクササイズ中にバーがフレームに当たらないように前後を十分に空ける。
- ◆ 腰幅～肩幅で足を開く。膝を屈曲させたときに、膝が足の真上にくるように、つま先を少し外側に向ける。
- ◆ 肩を後ろに引いて体幹をニュートラルにし、頭をやや後傾させて胸を張る。背中ニュートラルな位置かやや反らせる。
- ◆ すべてのレップをこの姿勢から開始する。



上げる動作



バーをラックに戻す

開始姿勢：補助者 2 名

- ◆ 肩幅で足を開き、膝を軽く曲げてバーの両端に真っ直ぐ立つ。
- ◆ 手のひらをバーに向け、親指を重ねて、両手で包むようにバーの端を握る。
- ◆ 挙上者の合図でラックからバーを外すとき、バーの挙上とバランスを補助する。
- ◆ 挙上者が後ろに 1 歩下がるとき同時に横に動く。
- ◆ バーからゆっくりと手を離す。
- ◆ 両手をバーから 2～3 インチ（約 5～8 cm）下に構える。
- ◆ 挙上者が開始姿勢をとったら、腰幅で足を開き、膝を軽く曲げて、体幹を直立させる。

下ろす動作：挙上者

- ◆ ゆっくりとコントロールしながら股関節と膝を屈曲させる。
- ◆ 背中はニュートラルな位置かやや反らし、肘を高い位置で保持する。バーを下ろすときに、背中を丸めたり体幹を前傾させたりしてはならない。
- ◆ 視線を真っ直ぐ前かやや上に向け、頭をやや後傾させる。
- ◆ 膝を屈曲させるときには、膝が足の真上にくる。
- ◆ 次の 3 つのいずれかが起こる直前まで、下ろす動作を続ける。
 1. 大腿が床と平行となる深さを超える（可能な場合）
 2. 背中が丸くなるか体幹が前傾する
 3. かかとが床から離れる
- ◆ 実際のスクワットの深さは下肢の柔軟性によって決まる。
- ◆ 力を抜かず、しっかり身体をコントロールする。最下点で反動をつけたり、脚部や体幹の力を緩めたりしてはならない。

下ろす動作：補助者 2 名

- ◆ バーの下降中、親指を重ねた状態で両手をバーの近くに構えておく。ただしバーに触れてはならない。
- ◆ バーの動きに合わせて、膝と股関節を軽く曲げ、体幹をやや前傾させるが、背中はニュートラルな位置で保持する。

上げる動作：挙上者

- ◆ 股関節と膝を伸展させ、コントロールしながらバーを持ち上げる。
- ◆ 背中はニュートラルな位置かやや反らした姿勢を保持し、腕を固定する。バーを上げるときは、体幹が前傾しないように頭をやや後傾させて胸を張る。
- ◆ 体重をかかとと足の中心に均等に乘せて、足裏全体を床につけたまま、床を押してバーを持ち上げる。体重を母指球のほうに乘せてはならない。
- ◆ 膝を足の真上の位置で保持し、膝を伸展させるときに膝が内側や外側に動かないようにする。
- ◆ 股関節と膝を完全に伸展させるまで、一定の速さでバーを持ち上げる。
- ◆ セットを完了したら、バーをラックに戻すために補助者に合図する。しかし、バーの両端がラックのフックの上で安定し動かなくなるまで、グリップを離してはならない。

上げる動作：補助者 2 名

- ◆ バーの上昇中、親指を重ねた状態で両手をバーの近くに構えておく。ただしバーに触れてはならない。
- ◆ バーの動きに合わせて、膝と股関節を伸展させ体幹を起こすが、背中はニュートラルに保持する。
- ◆ セットを完了し挙上者が合図したら、挙上者がラックに戻るのに合わせて横に動く。
- ◆ 2 名が同時にバーを握り、バランスをとりながらバーをラックのフックに戻す。
- ◆ ゆっくりと手を離す。



3.1 フラット・バーベルベンチプレス

開始姿勢：挙上者

- ◆ フラットベンチに仰臥位になり、5ポイントコンタクトの姿勢をとる。
 1. 頭をしっかりとベンチにつける
 2. 肩と上背部をしっかりと左右均等にベンチにつける
 3. お尻を左右均等にベンチにつける
 4. 右足を床にぴったりとつける
 5. 左足を床にぴったりとつける
- ◆ 目の位置がバーの真下にくるように、ベンチ上で身体的位置を調節する。
- ◆ クローズド・プロネイティッドグリップで、肩幅よりやや広く、左右均等にバーを握る。
- ◆ 補助者に合図してラックからバーを外し、胸の上で肘を完全に伸展させる。すべてのレップをこの姿勢から開始する。

開始姿勢：補助者

- ◆ ベンチの頭側に直立する。
- ◆ 肩幅で足を開き、膝を軽く曲げる。
- ◆ 挙上者の手の内側で、バーをクローズド・オルタネイティッドグリップで握る。
- ◆ 挙上者の合図で、ラックからのバーの移動を補助する。



リフトオフ



開始姿勢



下ろす動作

- ◆ バーを挙上者の胸の上まで導く。
- ◆ バーからゆっくりと手を離す。

下ろす動作：挙上者

- ◆ 胸に向かってゆっくりとコントロールしながらバーを下ろす。
- ◆ 肘は体幹の横を通し、身体からわずかに離れる方向に動かす。
- ◆ 手首を固定し、前腕を床に対して垂直にし、互いに平行な位置を保持する。グリップ幅により、前腕がどの程度平行になるかが決まる。
- ◆ ほぼ乳頭の位置で胸に軽く触れるまでバーを下ろす。胸の上でバーを跳ね上げたり、腰を反らしてバーに胸を近づけたりしてはならない。
- ◆ 頭、体幹、お尻および両足は、5ポイントコンタクトの姿勢を保持する。

下ろす動作：補助者

- ◆ バーの下降中、オルタネイティッドグリップで両手をバーの近くに構えるが、バーに触れてはならない。
- ◆ バーの動きに合わせて、背中をニュートラルにしたまま、膝、股関節、体幹を少しずつ屈曲させる。



上げる動作



バーをラックに戻す

上げる動作：拳上者

- ◆ バーを斜め上、頭のほうへ押し上げる。
- ◆ 5ポイントコンタクトの姿勢を保持する。頭を上げたり、腰を反らせたり、お尻や足を浮かせたりしてはならない。
- ◆ 手首を固定し、前腕を床に対して垂直にし、互いに平行な位置を保持する。
- ◆ 肘が完全に伸展するまでバーを押し上げるが、強くロックしてはならない。
- ◆ セットを完了したら、補助者に合図して、バーをラックに戻す。バーの両端がフックにしっかりと乗り静止するまで、バーから手を離してはならない。

上げる動作：補助者

- ◆ バーの上昇中、オルタネイティッドグリップで両手をバーの近くに構えるが、バーに触れてはならない。
- ◆ バーの動きに合わせて、背中をニュートラルにしたまま、膝、股関節、体幹をやや伸展させる。
- ◆ 拳上者のセット完了の合図に従って、拳上者の手の内側で、バーをオルタネイティッドグリップで握る。
- ◆ バーをラックに戻すのを補助する。
- ◆ バーの両端がフックにしっかりと乗り静止するまで、バーから手を離してはならない。

4.3 フロントプランク

DVD 4.3

開始姿勢

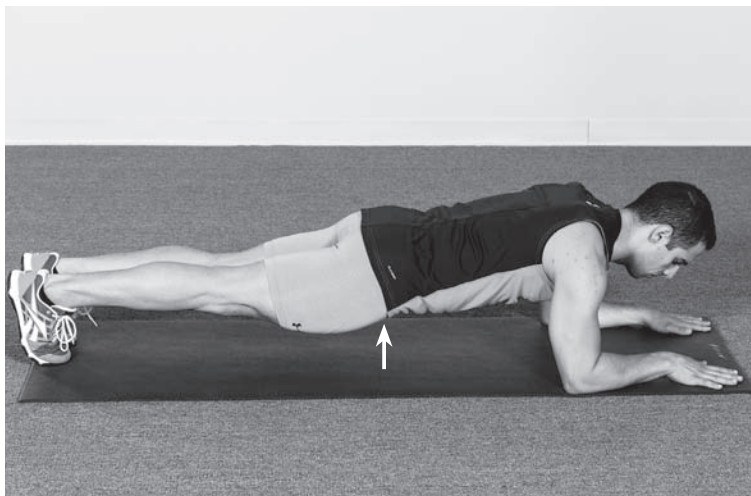
- ◆ 床に膝をつき、うつ伏せの姿勢をとる。腰幅か、腰幅よりやや狭く足を開き、左右それぞれの足、膝、および股関節を一直線に揃える。腕を肩幅に開き、肘を後ろに向けて、手のひらを床につける。
- ◆ 左右の肘を順に床に下ろす。肘は肩の真下に置き、左右の前腕を平行にする。
- ◆ 左右の足を順に後ろへ動かして股関節と膝を伸展させる。腹部、股関節、および脚の前面を床につける。

終了姿勢

- ◆ 足首、膝、股関節、肩、頭が（やや傾斜し）一直線になるように、腰を床から上げる（頭側を足側より高くする）。
- ◆ 骨盤を後傾させ、腹筋に力を入れて体幹を固定し、腰椎の自然なカーブを保持する。
- ◆ 肘を肩の真下に保持する。
- ◆ 頭はニュートラルな位置で保持する。
- ◆ 腰と両脚をゆっくりと床へ下ろし、開始姿勢に戻り、レップを終了する。



開始姿勢



終了姿勢



4.4 サイドプランク

第4部 体幹

開始姿勢

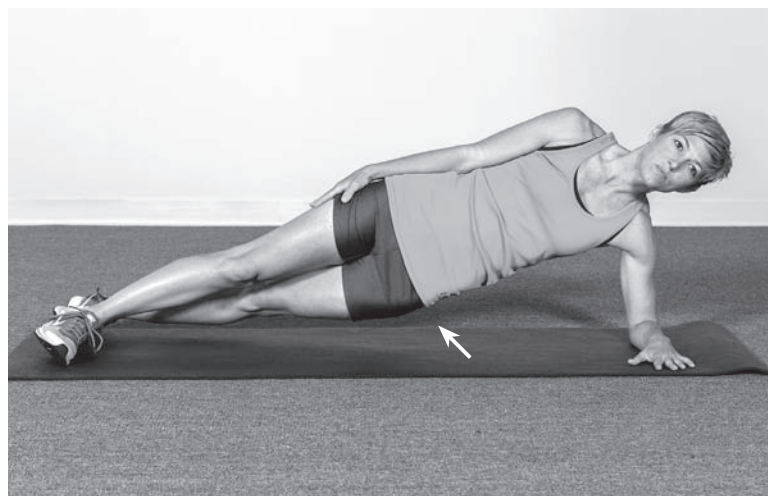
- ◆ 左の体側を下にして、マットの上で横向きになる。左の肘を左の肩の真下に置く。
- ◆ 左の前腕を体幹に対して垂直に置く。
- ◆ 左脚の上に右脚を揃えて乗せ、左右の足を重ねる（または、右足を左足の前の床に置く）。右腕を体幹に沿わせ、左腕で体重を支える。

終了姿勢

- ◆ 左足の床に接する部分を支点として、腰を持ち上げる。左の足首、膝、股関節、および肩を一直線に揃える。右の足と脚を左の足と脚の上に揃えた姿勢を保持するか、または右足を左足の前の床に置く。右腕は体幹部に沿わせておく。
- ◆ 腹筋に力を入れて、体幹を固定する。
- ◆ 左肘を左肩の真下に保持する。
- ◆ 頭をニュートラルな位置で保持し、視線は真っ直ぐ前に向ける。
- ◆ 腰と脚をゆっくりと下ろし、開始姿勢に戻り、レップを終了する。右側も同様に行なう。



開始姿勢



終了姿勢

4.5 スタビリティボールロールアウト



開始姿勢

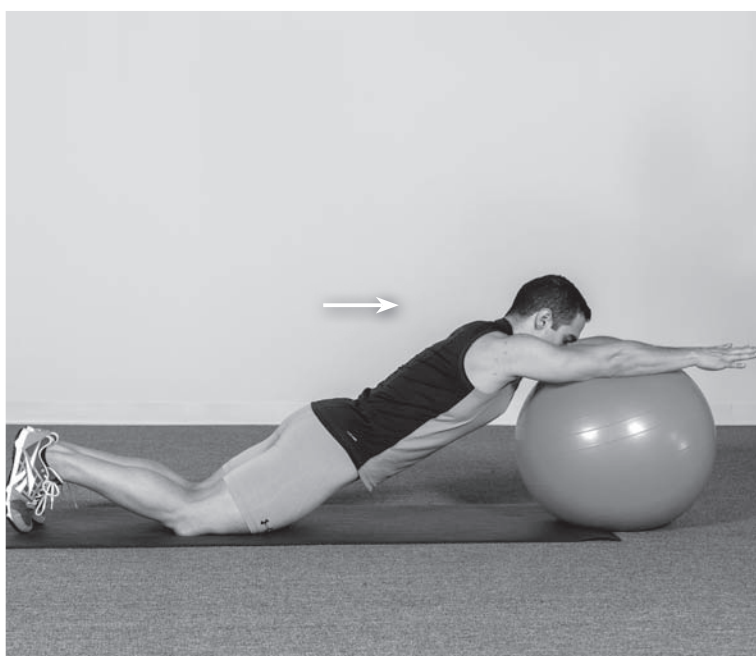
- ◆ スタビリティボールに向かって膝立ちの姿勢をとる。つま先を床に立て、上半身を直立させ、肘を伸展させて、手をボールの手前に置く。
- ◆ 両手をボールに乗せたまま、膝と足首が90°になるように位置を調節する。膝、股関節、および肩はほぼ同じ垂直線上にある。

終了姿勢

- ◆ 膝とつま先を床につけたまま、両腕を平行にして肘を完全に伸展させる。膝、股関節、および肩は一直線になるように保持する。膝を伸展させながら、肩を屈曲させてボールを前へ回転させる。腕は伸展させたままボールの上部表面を越えて、ボールが顔に近づくまで回転させる。
- ◆ 力を入れて体幹を固定し、腰が沈み込まないように支える。
- ◆ レップを完了するときは、膝を屈曲させるとともに肩を伸展させ、ボールの上の腕を後ろへ引いてボールを後ろへ回転させることで、開始姿勢に戻る。



開始姿勢



終了姿勢

4.6 スタビリティボールパイク



開始姿勢

- ◆ スタビリティボールの前で、ボールに背を向けた状態で床に膝をつき、四つん這いの姿勢をとる。両手を肩幅程度に開き、肩の真下に置く。膝は腰幅程度に開き、腰の真下に揃える。
- ◆ ボールの上に、左右の足の甲を順に並べて乗せる。
- ◆ 足をボールに乗せたまま股関節と膝を伸展させ、手は肩の真下に置き、プランクの姿勢になるように両手の位置を調節する。
- ◆ 力を入れて体幹を固定し、肘を完全に伸展させる。頭はニュートラルな位置で保持する。動作中はこの姿勢を保持する。
- ◆ すべてのレップをこの姿勢から開始する。

上げる動作

- ◆ 膝と肘を完全に伸展させ、体幹を固定した姿勢から、つま先がボールの最上部に、腰が肩の真上にくるまで、股関節を屈曲させてボールを胸のほうへ引き寄せる。
- ◆ 上昇中、頭をニュートラルな位置で保持する。

下ろす動作

- ◆ 膝と肘を完全に伸展させ、体幹をしっかり固定した状態で、股関節をゆっくりとコントロールしながら伸展させて、開始姿勢に戻る。
- ◆ 下降中も、頭はニュートラルな位置で保持する。



開始姿勢



上げ下ろし動作

5.4 ターキッシュゲットアップ



開始姿勢

- ◆ 床の上で仰臥位になり、ケトルベルを左肩のそばに置く。
- ◆ 左に軽く身体を捻り、ケトルベルを左手で持ち、クローズド・プロネイティッドグリップで握る。右手を添えてケトルベルの挙上を補助する。ケトルベルが手の甲と手首に当たるようにハンドルを持つ。
- ◆ 左の股関節と膝を約 45° に屈曲させ、左の足裏全体を床につける。
- ◆ 右脚は床に真っ直ぐ置き、つま先が上を向くように足首を背屈させる。
- ◆ ケトルベルを両手で顔の上まで持ち上げる。ケトルベルのハンドルの角に左手の親指を寄せて、手のひら全体でしっかり握る。
- ◆ 動作中は、左腕を真上に上げて肘を完全に伸展させておく。ケトルベルを常に左肩の上で保持する。
- ◆ 肘を完全に伸展させて、右腕を体側から約 45° 開いて構える。
- ◆ すべてのレップをこの姿勢から開始する。

上げる動作

- ◆ 視線をケトルベルに向けたまま、ケトルベルを押し上げる。押し上げる際は、同時に左足で床を踏み込み、右の前腕と股関節に体重が乗るように、股関節と体幹を回旋させる（「肘まで」）。
- ◆ 右の脚部と足首、左の膝と足は開始姿勢を保持する。
- ◆ ケトルベルを押し上げていき、右前腕を床から離して右手をつき、体重を支える（「手まで」）。左の足裏を床につけたまま、左股関節を伸展させて左膝を約 90° に屈曲させた姿勢をとる。両足と右手を床につけた 3 ポイントコンタクトの姿勢をとる（「高く掲げる」）。両腕は一直線で床に対してほぼ垂直で、ケトルベルが、両肩と両肘、そして右手の真上にくる。視線はケトルベルに向けたままにする。

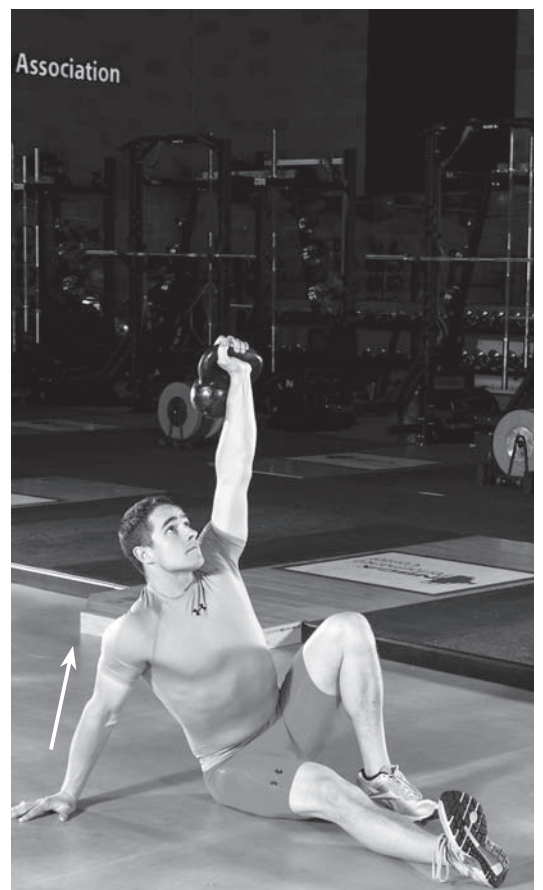
- ◆ 左の股関節と膝の位置を変えずに、右脚を身体の下から後ろへ回し、お尻の後ろで膝と右足を床につける（「脚を回す」）。
- ◆ ケトルベルを押し上げたまま右の股関節を伸展させて、右手を床から離し、体幹を直立させる（「身体を起こす」）。下半身はランジ姿勢をとり、右膝を右股関節と肩の真下に置き、左の股関節と膝を約90°に屈曲させる。
- ◆ 体重を左脚に乗せてケトルベルを押し上げる。左足で床を押し、左の股関節と膝を完全に伸展させる。
- ◆ ケトルベルを左肩の上に保持したまま、右足を前に出して左足と揃え、上げる動作を完了する（「立ち上がる」）。



開始姿勢



肘まで



手まで

下ろす動作

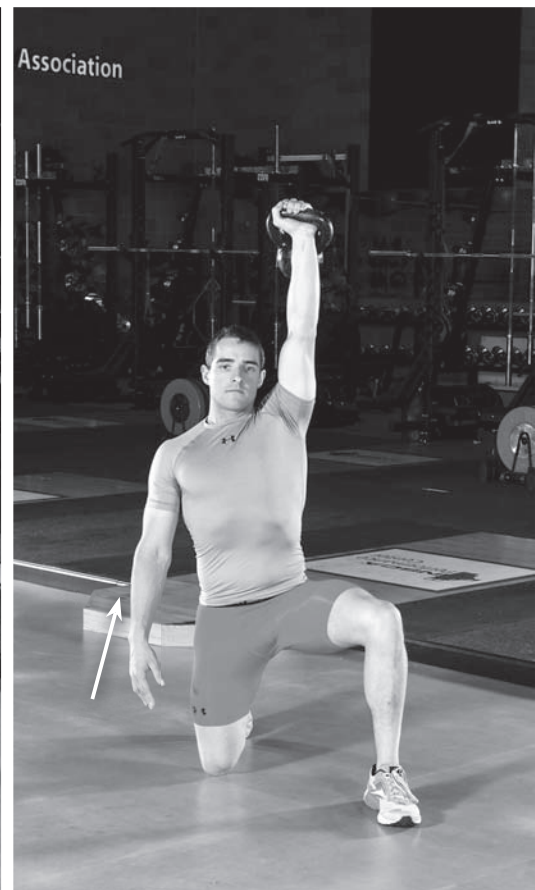
- ◆ ケトルベルを押し上げたまま、右脚を後ろへ伸ばしてランジ姿勢をとる。
- ◆ 右膝を真っ直ぐ床に下ろす。右の肩と股関節は膝の真上に位置させる。
- ◆ ケトルベルを押し上げ、視線をケトルベルに向けたまま、右手を床につける。両腕は一直線で、床からはほぼ垂直になる。
- ◆ 視線をケトルベルに向けたまま、左の股関節を伸展させ、右脚を腰の下をくぐらせて身体の前に回す。その間、左の足裏を床につけ、左膝を約 90° に屈曲させた姿勢を保持する。左股関節を完全に伸展させて肩と膝を一直線にし、右膝を伸展させて足首を背屈させる。
- ◆ 左の股関節を屈曲させ、床に腰を下ろす。視線はケトルベルに向けたまま、左膝を約 45° に屈曲させて、右肘を完全に伸展させて右手を床につける。



高く掲げる



脚を回す



身体を起こす

- ◆ 左腕を完全に伸展させてケトルベルを押し上げたまま、右肘を床につけて体重を支える。
- ◆ そのままゆっくりと仰臥位になり、戻る。
- ◆ セットを完了したら、ケトルベルを左手から右手に持ち替えて、右の足裏全体を床につけた姿勢から同様に行なう。



立ち上がる