



FOOTBALL WORKOUT

TRX マウンテンクライマー



長さ： ミッドカーフ ポジション： GFA （うつぶせ）

フットクレードルにつま先をいれ、両手を床についてプランクのポジションを取ります（図左）。片脚ずつ、膝を胸の方向へ引き上げます。この動作を左右交互に20回繰り返します。

TRX ハムストリングランナー



長さ： ミッドカーフ ポジション： GF （仰向け）

フットクレードルにかかとをいれ、仰向けになります。両手を身体の脇に位置し、腰を上げて、かかとから肩までが一直線になるようにします（図左）。片脚ずつ、膝を胸の方向に近づけます（図右）。この動作を左右交互に20回繰り返します。

TRX スコーピオン



長さ： ミッドカーフ ポジション： GFA （うつぶせ）

フットクレードルに片足のつま先をいれ、両手を床についてプランクのポジションを取ります（図左）。フットクレードルにかけていない側の脚を胸の方向に近づけると同時に、身体の下を通して膝を横向きにします（図右）。脚を伸ばして、最初のポジションに戻り、計8回繰り返します。左右をチェンジして、反対側でも8回繰り返します。

TRX アブダクテッドランジ



長さ： ミッドカーフ ポジション： SSW （横向き）

フットクレードルを一つにまとめて、片足のつま先をいれ、アンカーポイントに横向きに立ちます（図左）。バランスを保ちながらまっすぐ下に腰を落とします（図右）。かかとで床を押して、立ち上がります。片脚ずつ10回繰り返します。