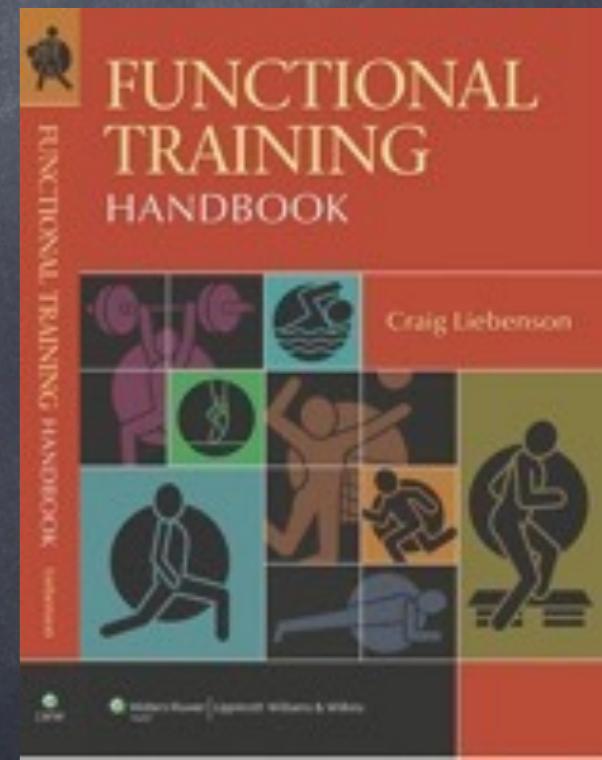
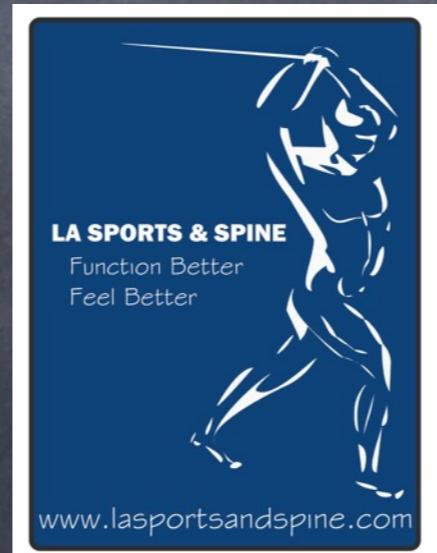
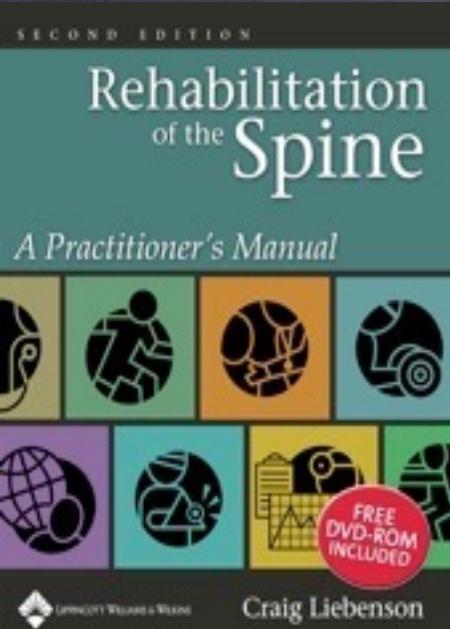


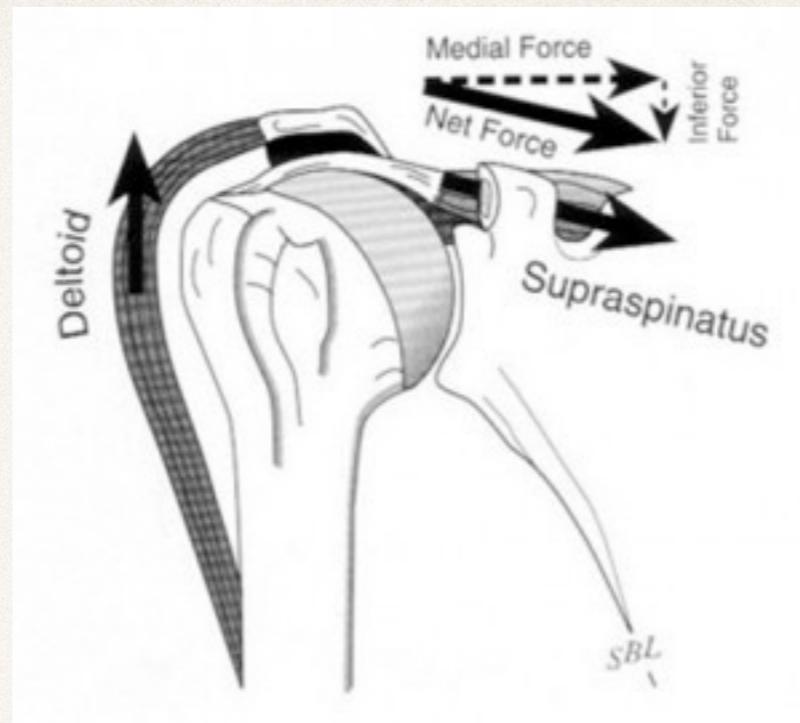
# XIV) ファンクショナル ショルダートレーニング



# 上半身 姿勢のスクリーン／テスト -

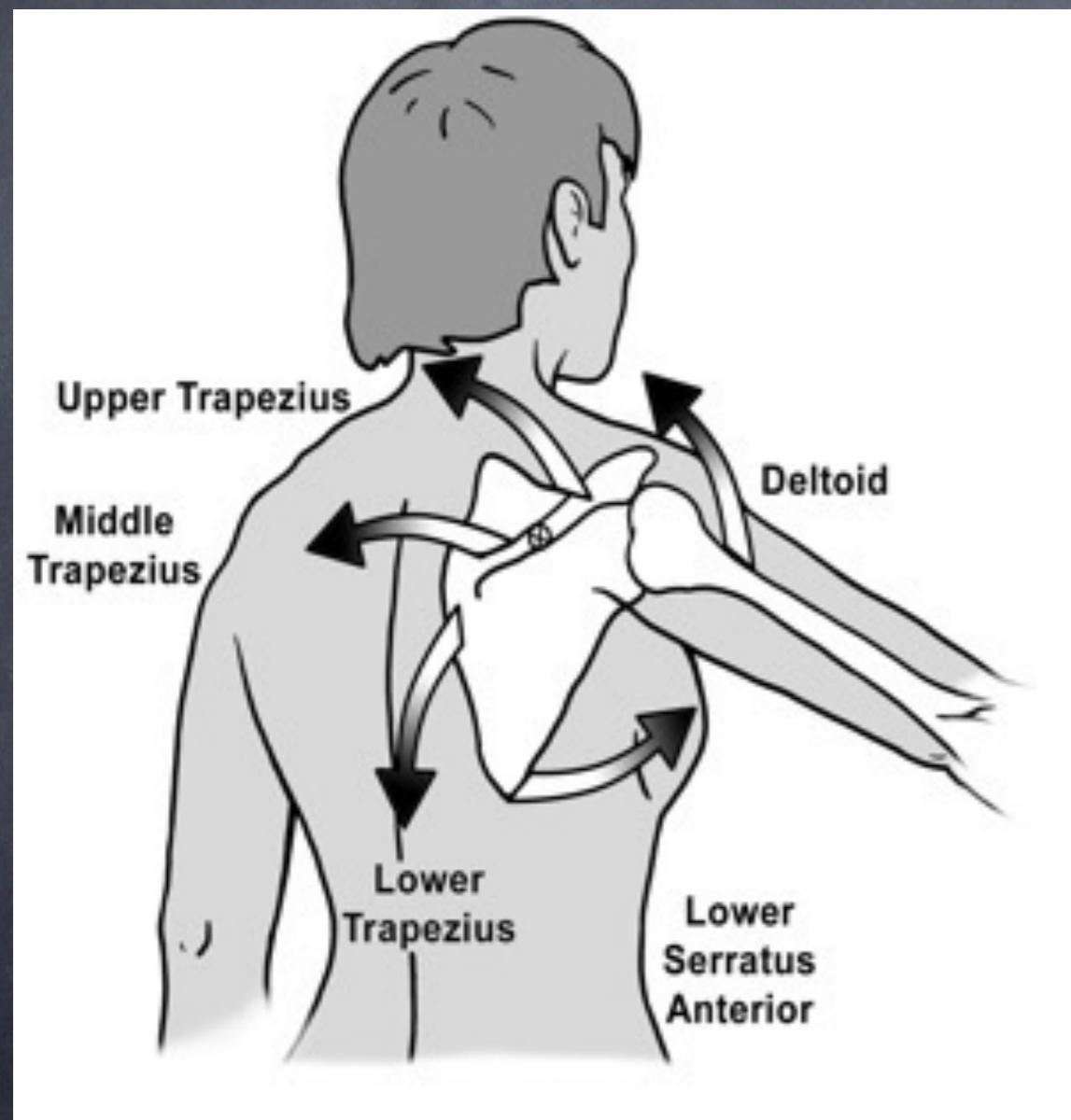
## ROS - DVD



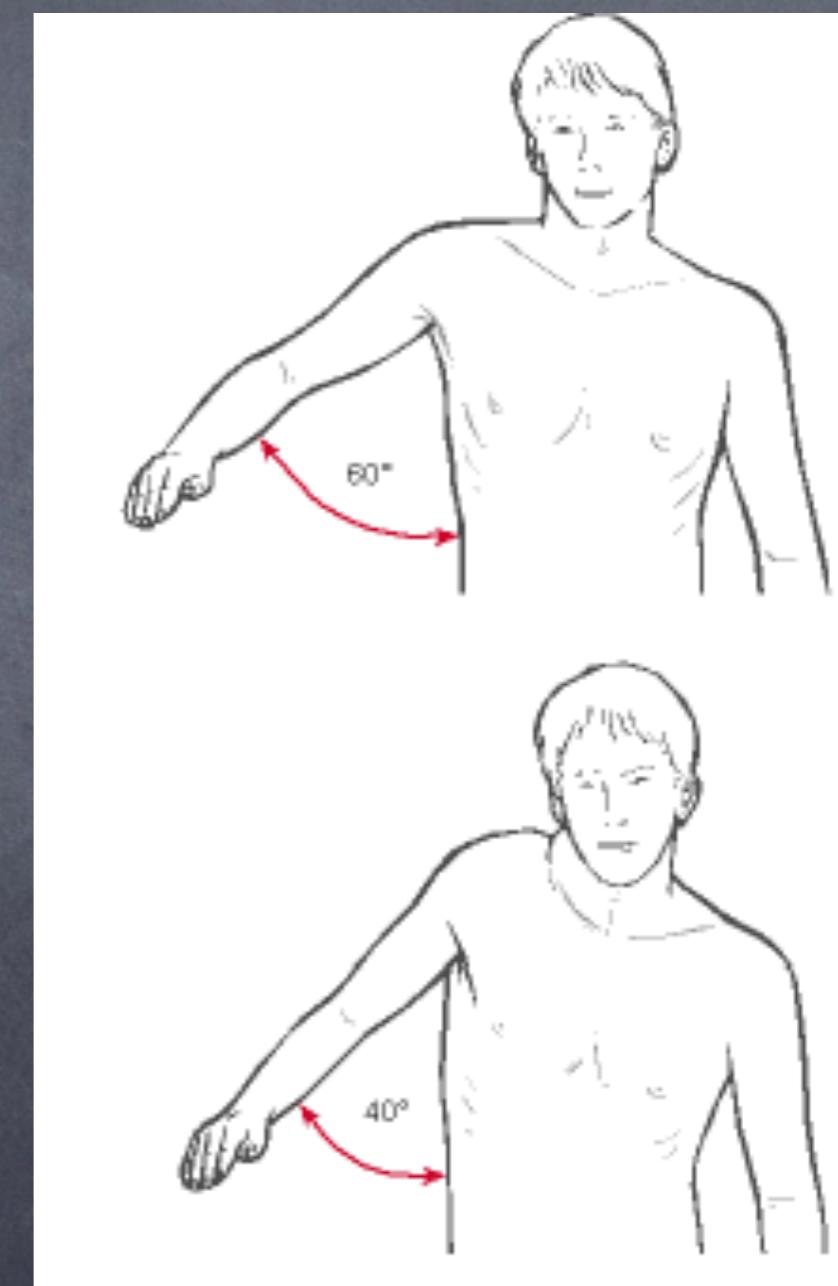
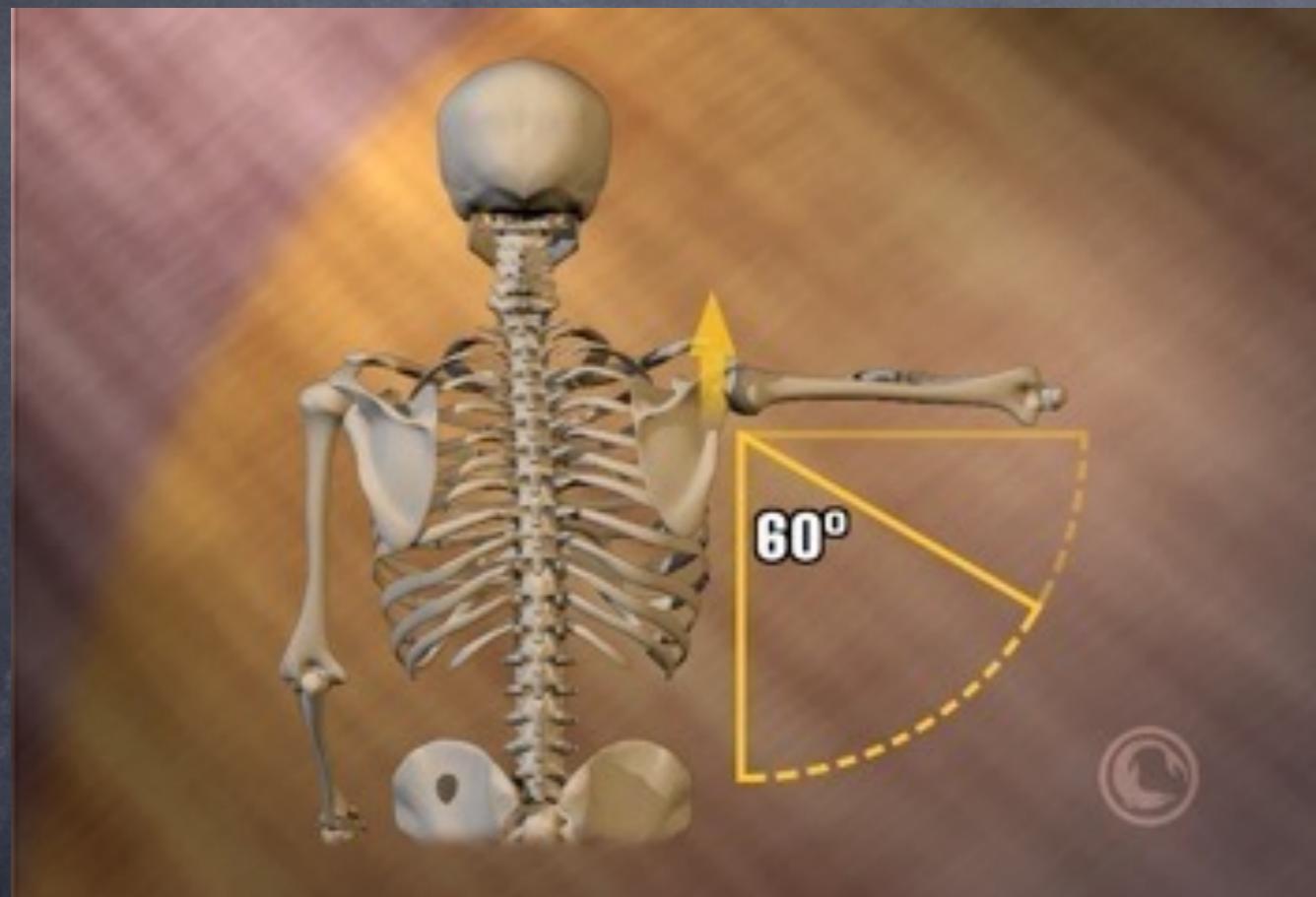


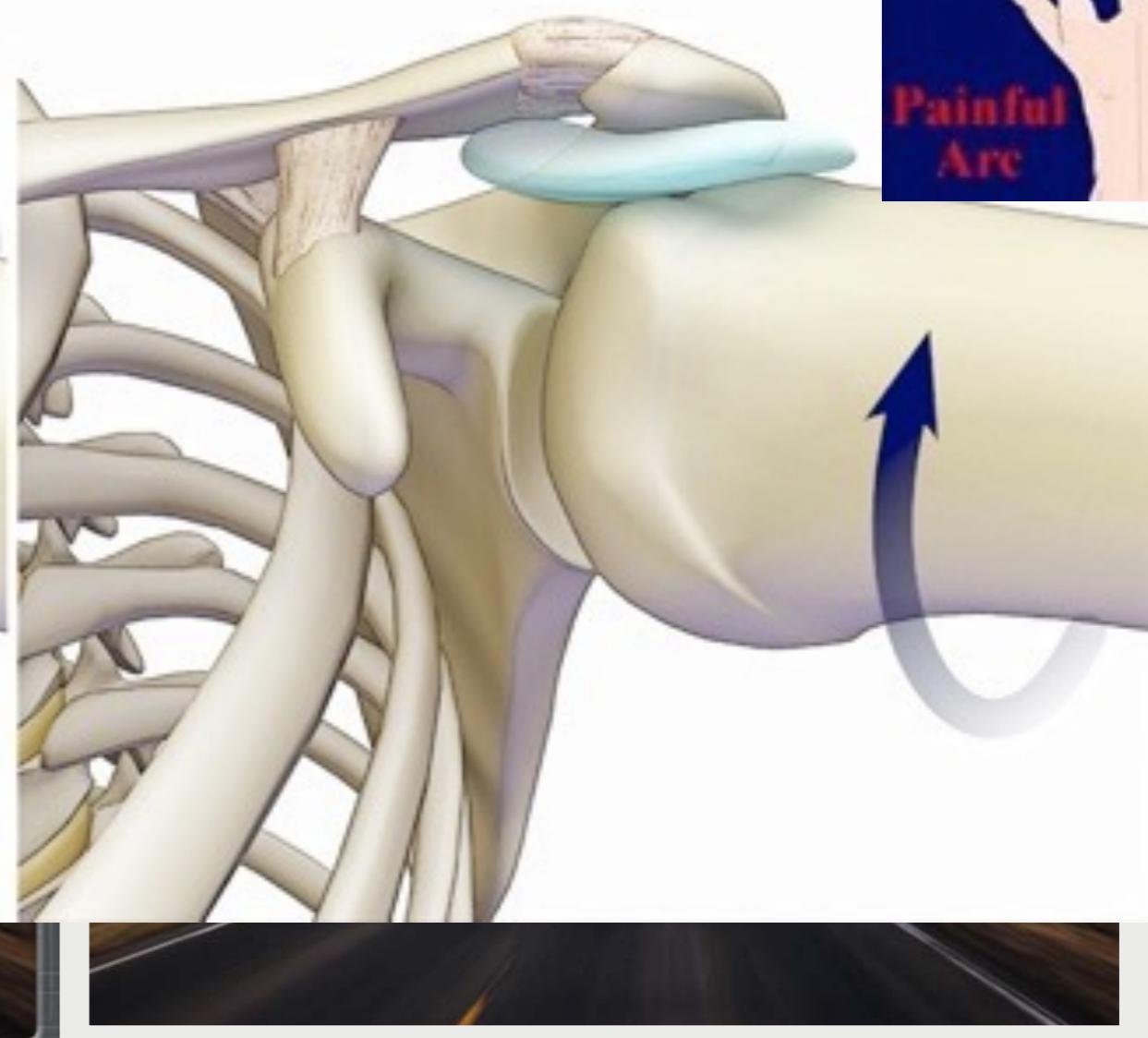
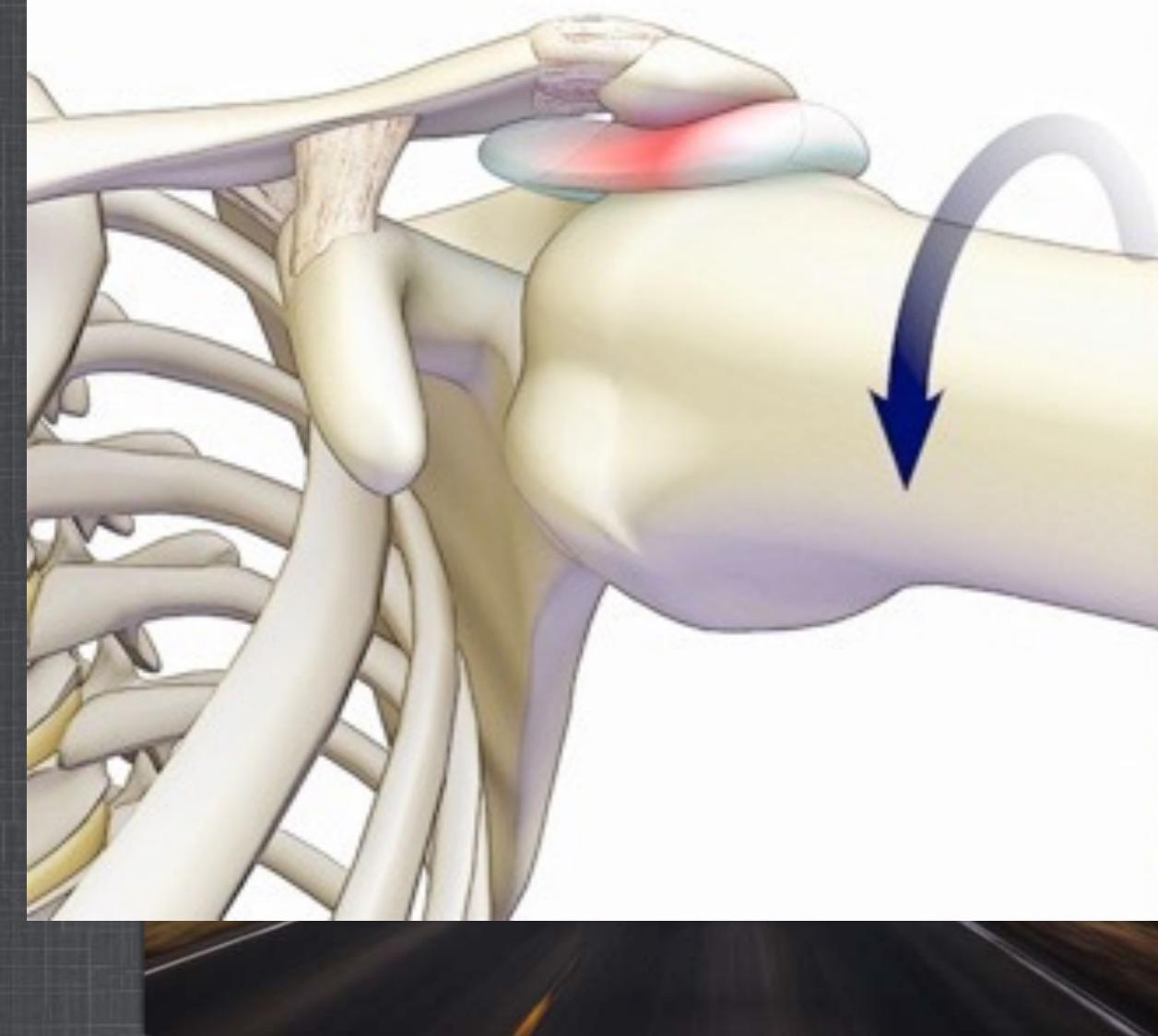
非中心化は怪我のメカニズム

# SHR

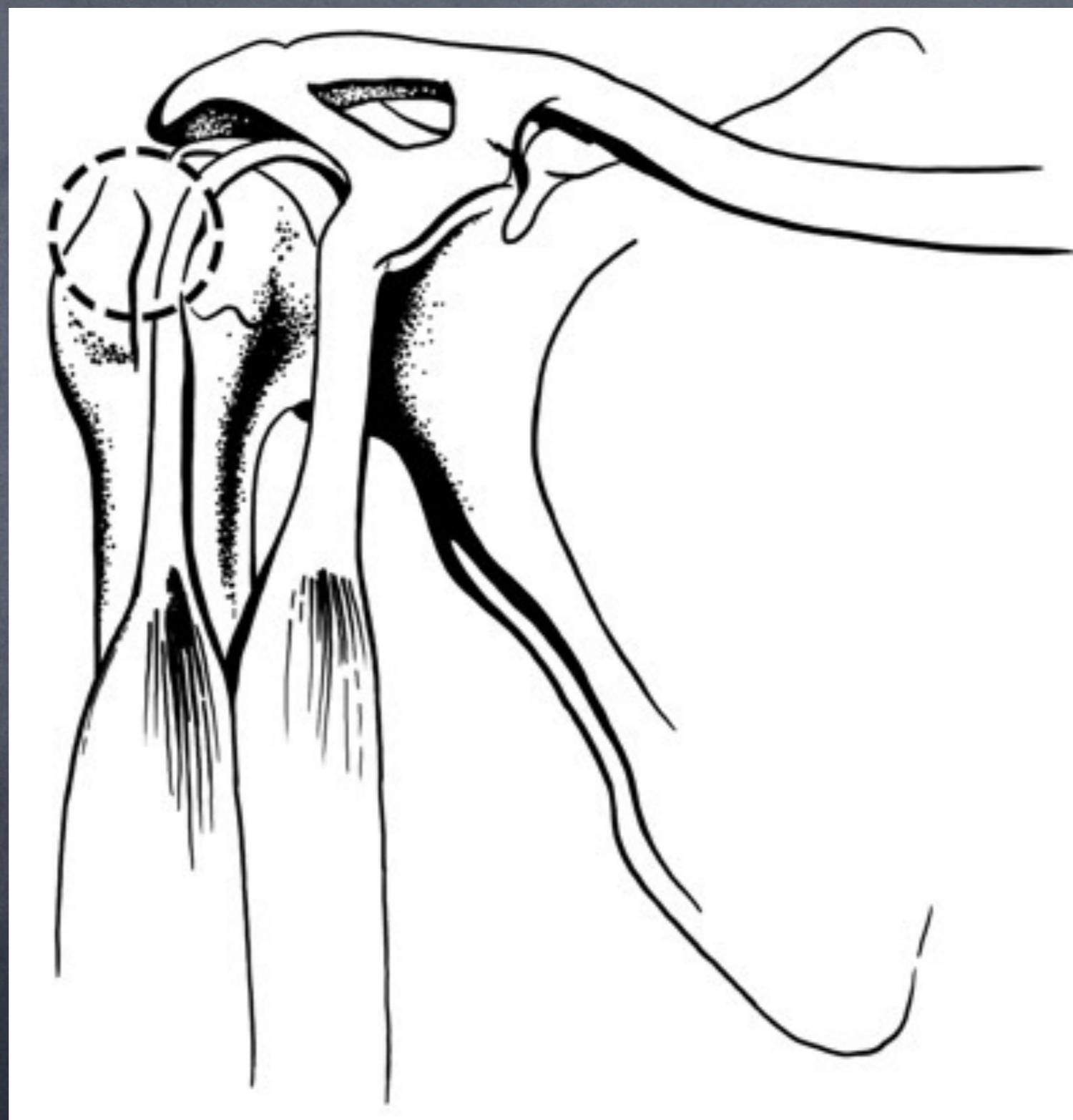


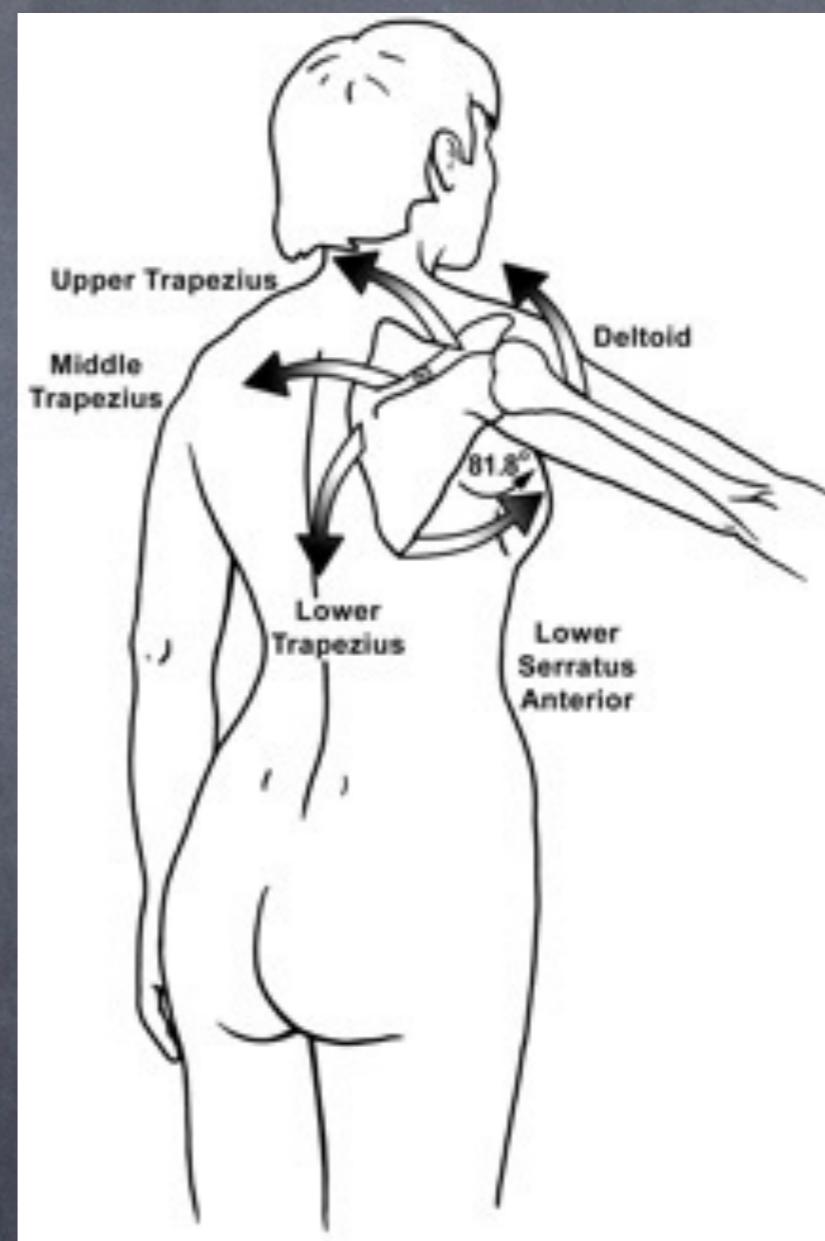
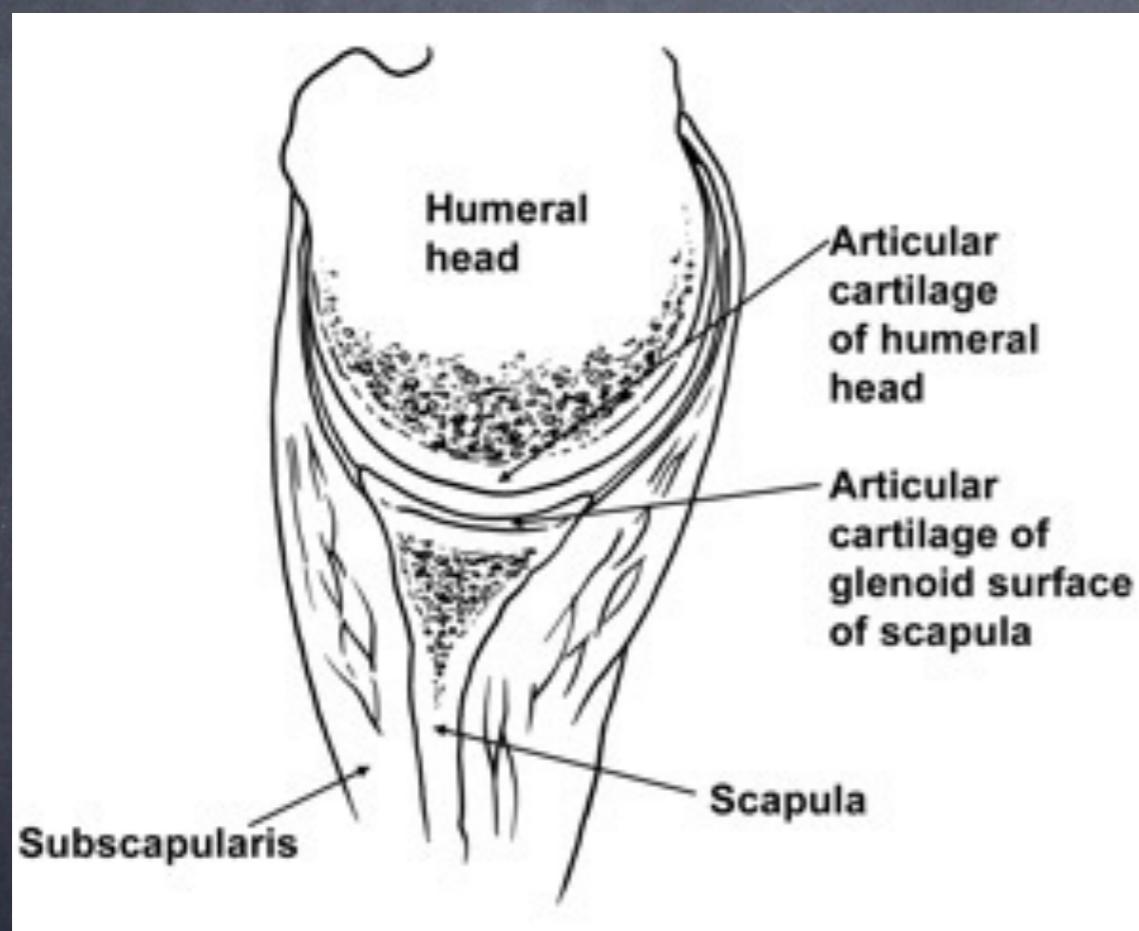
# 腕の外転（肩甲上腕リズム）

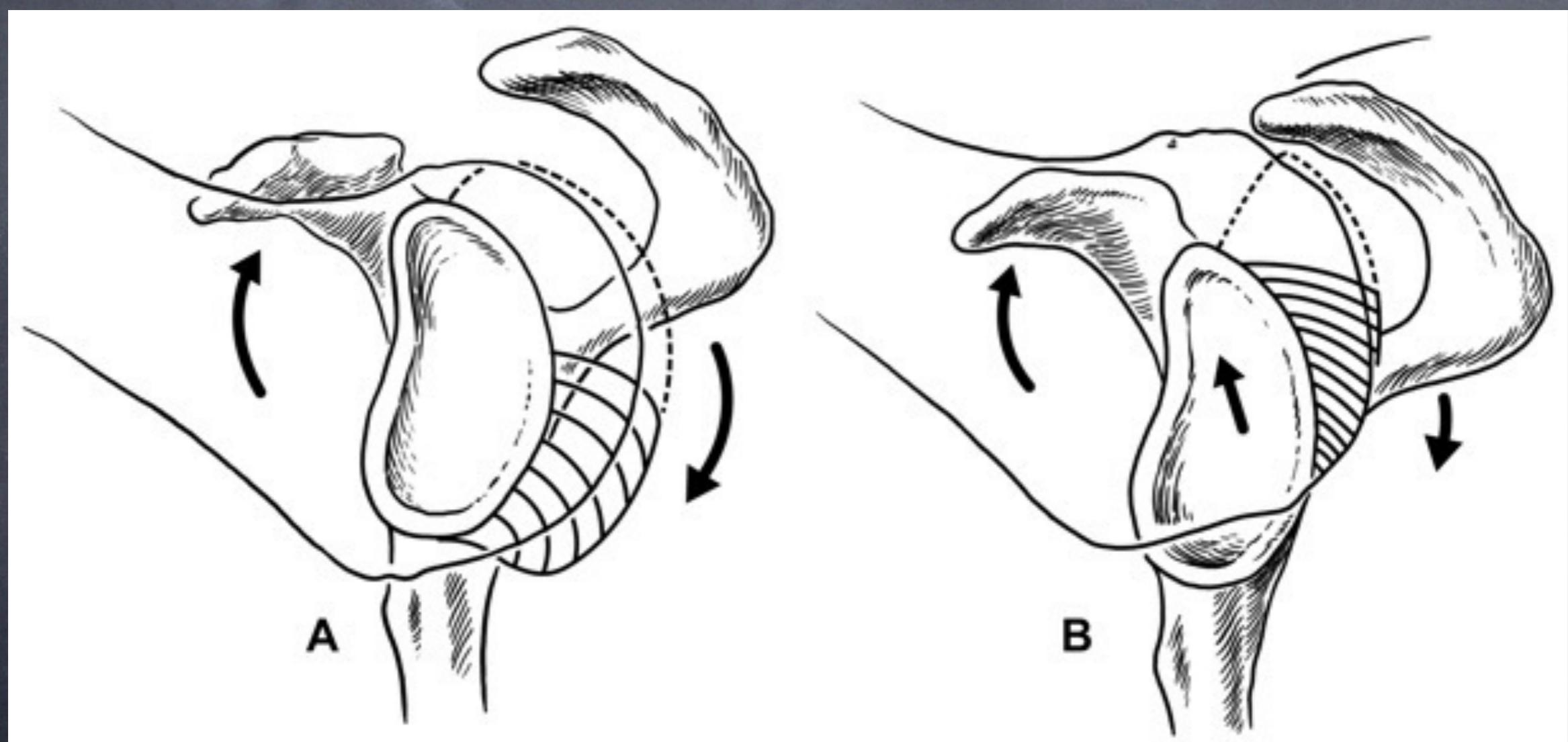


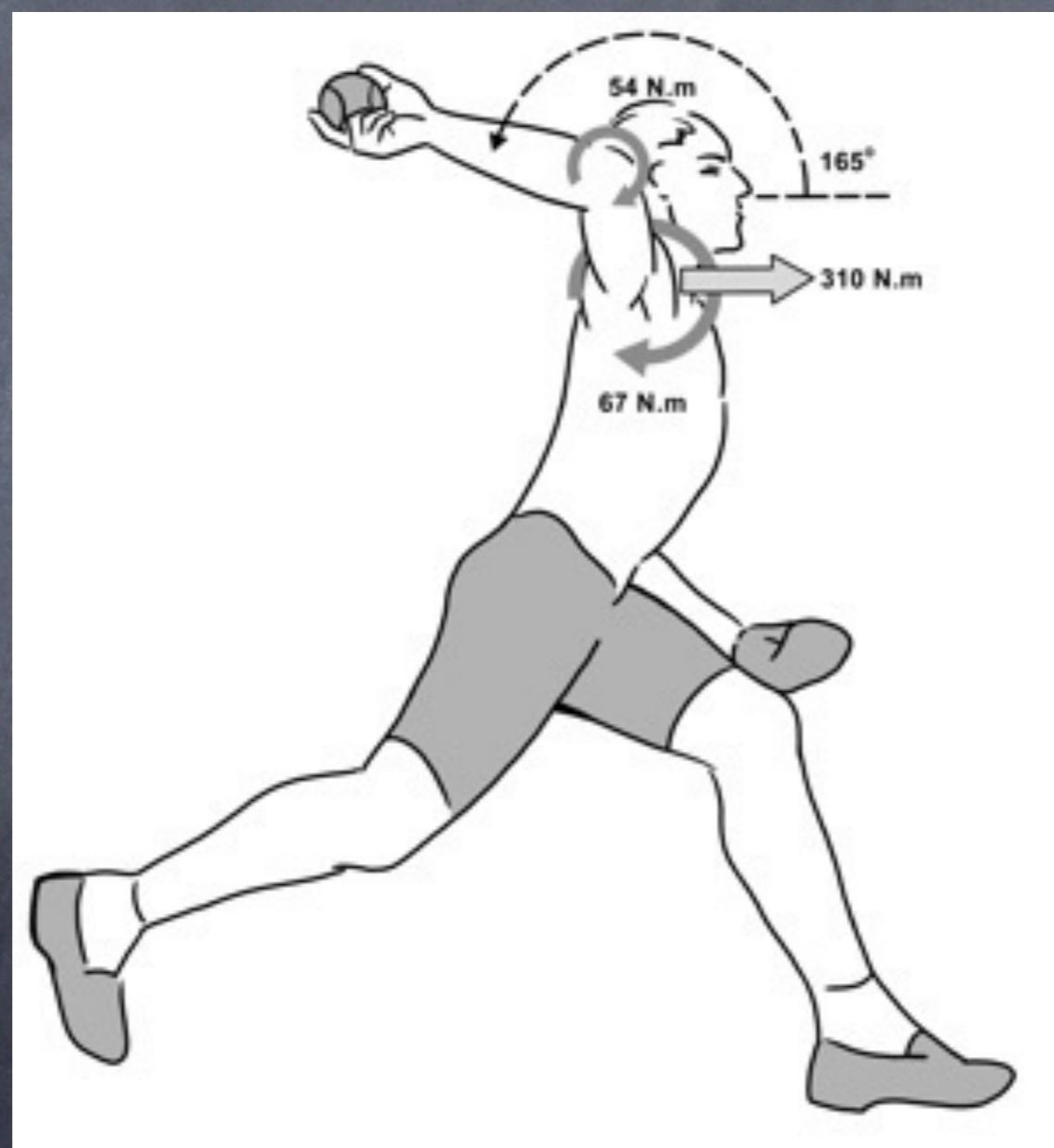


# 肩の痛み



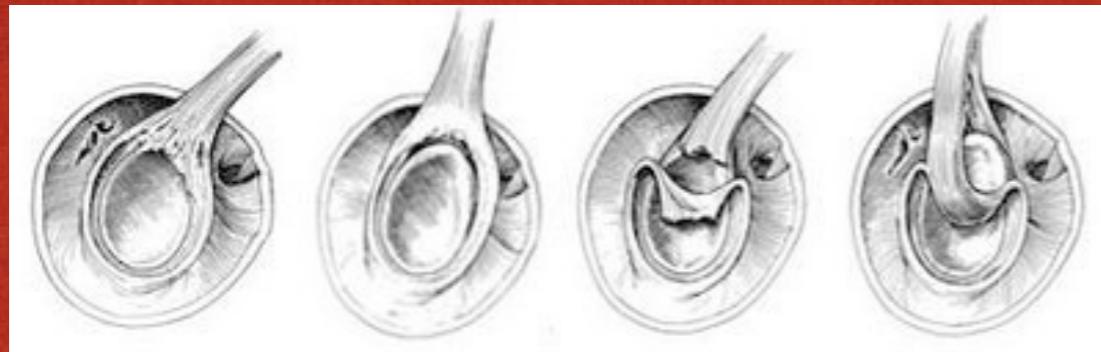
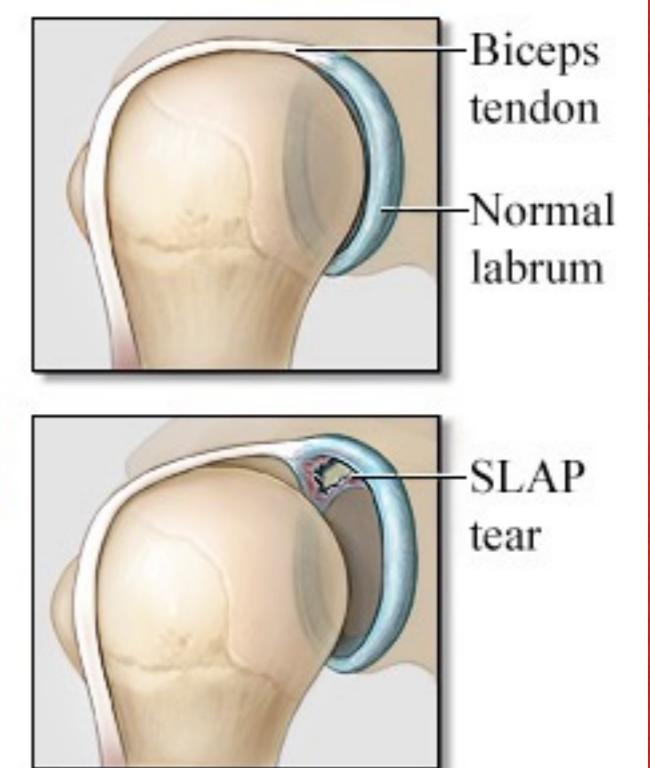
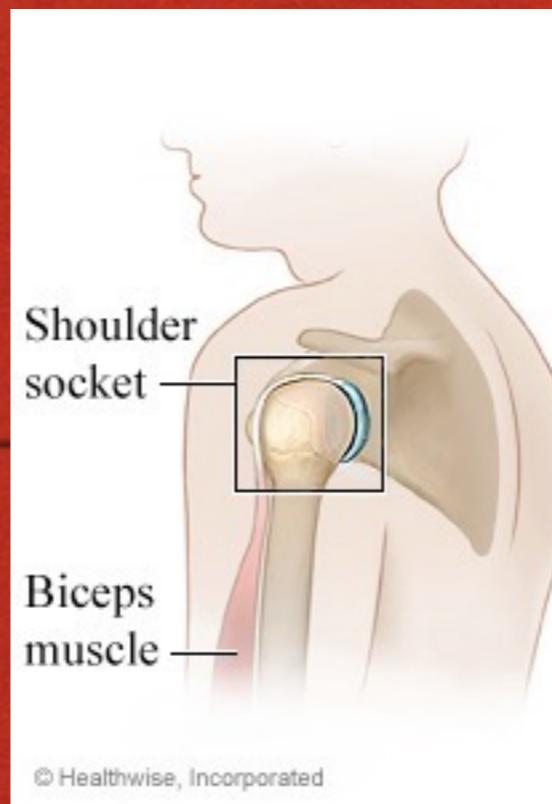
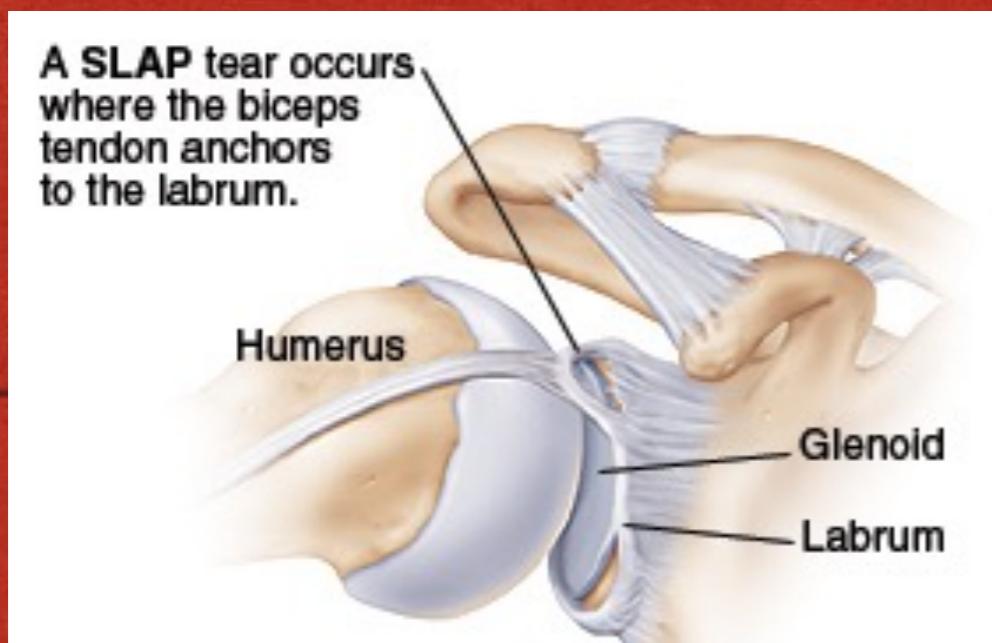






# 最終的な結果



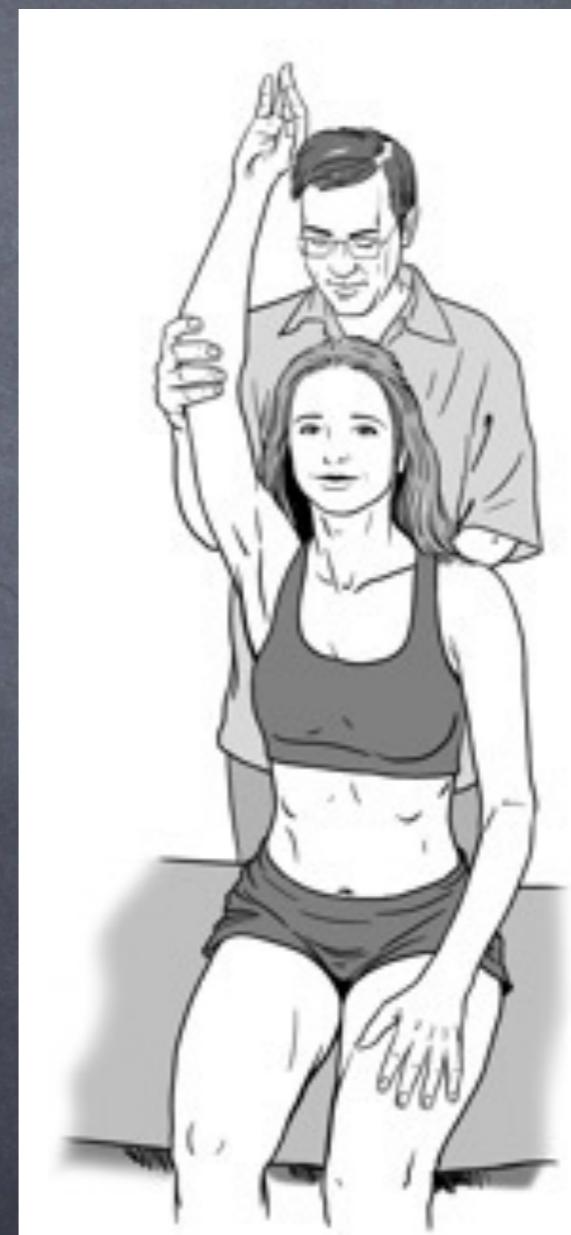


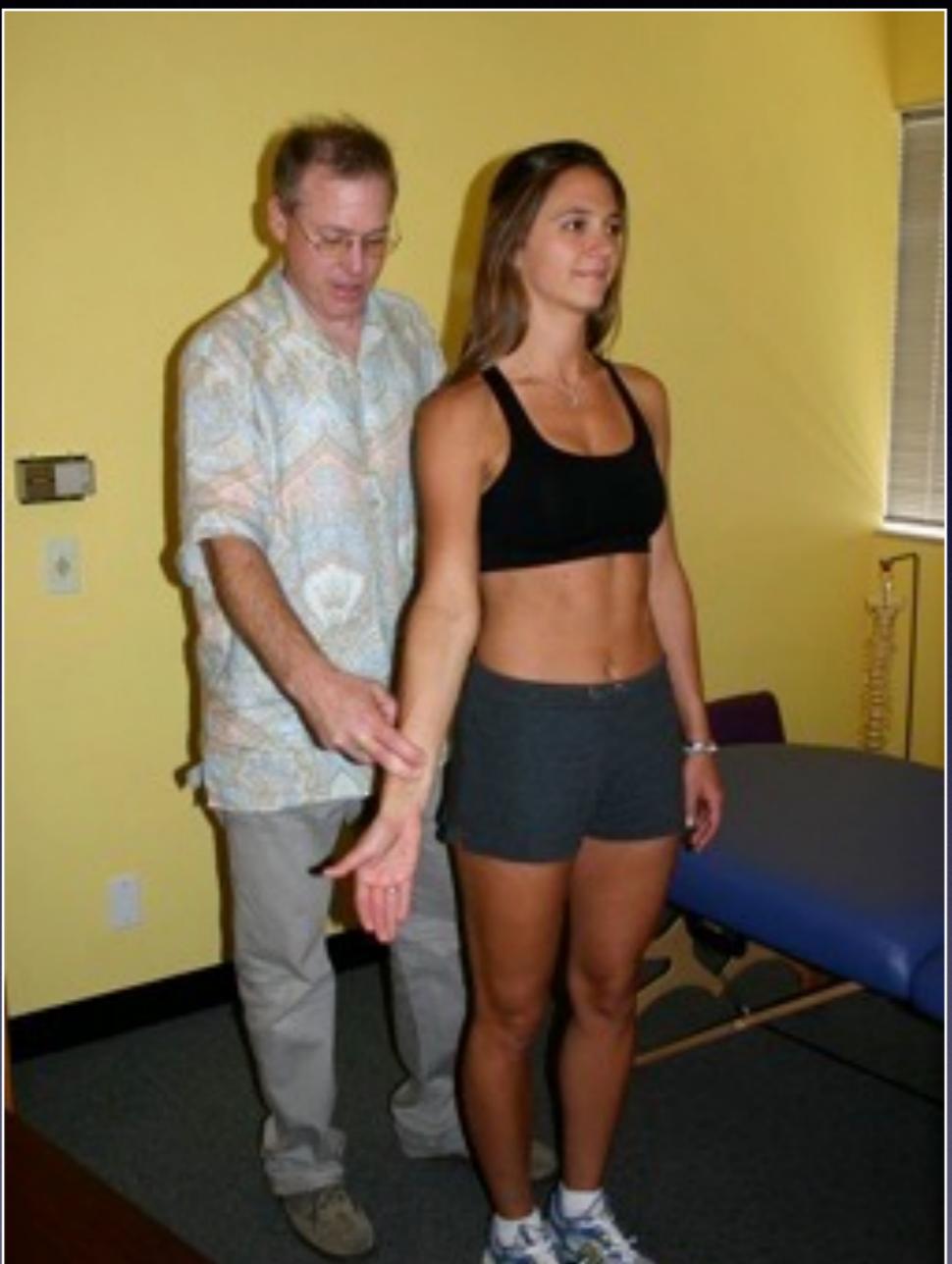
# 怪我のメカニズム

- ・インピングメント／ローター・カフ／関節唇の問題は  
**GIRD, SICK肩甲骨、胸椎過度後弯**

## 整形外科的テスト:

- ニアーサイン
- エンプティーカン
- スピードテスト
- ホーキンス
- 抵抗つきの内旋／外旋
- リフトオフテスト





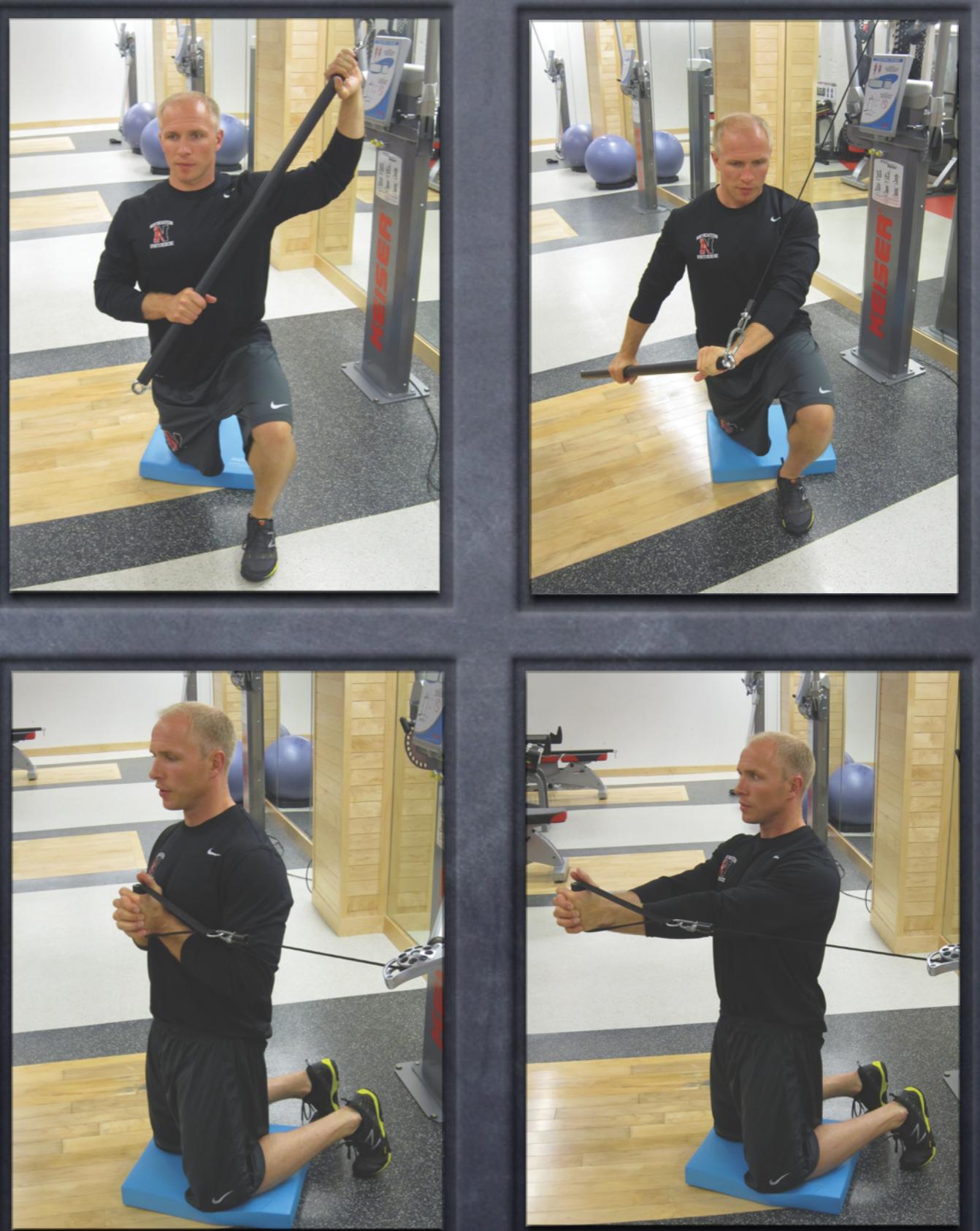
正常な内旋／外旋の筋力の割合には何か？これはオーバーヘッドアスリートにとって重要なか？







# コアと上半身の コネクション： ファンクショナル トレーニング



TM&©BRUCELEEENTERPRISES2012 BRUCELEE.COM

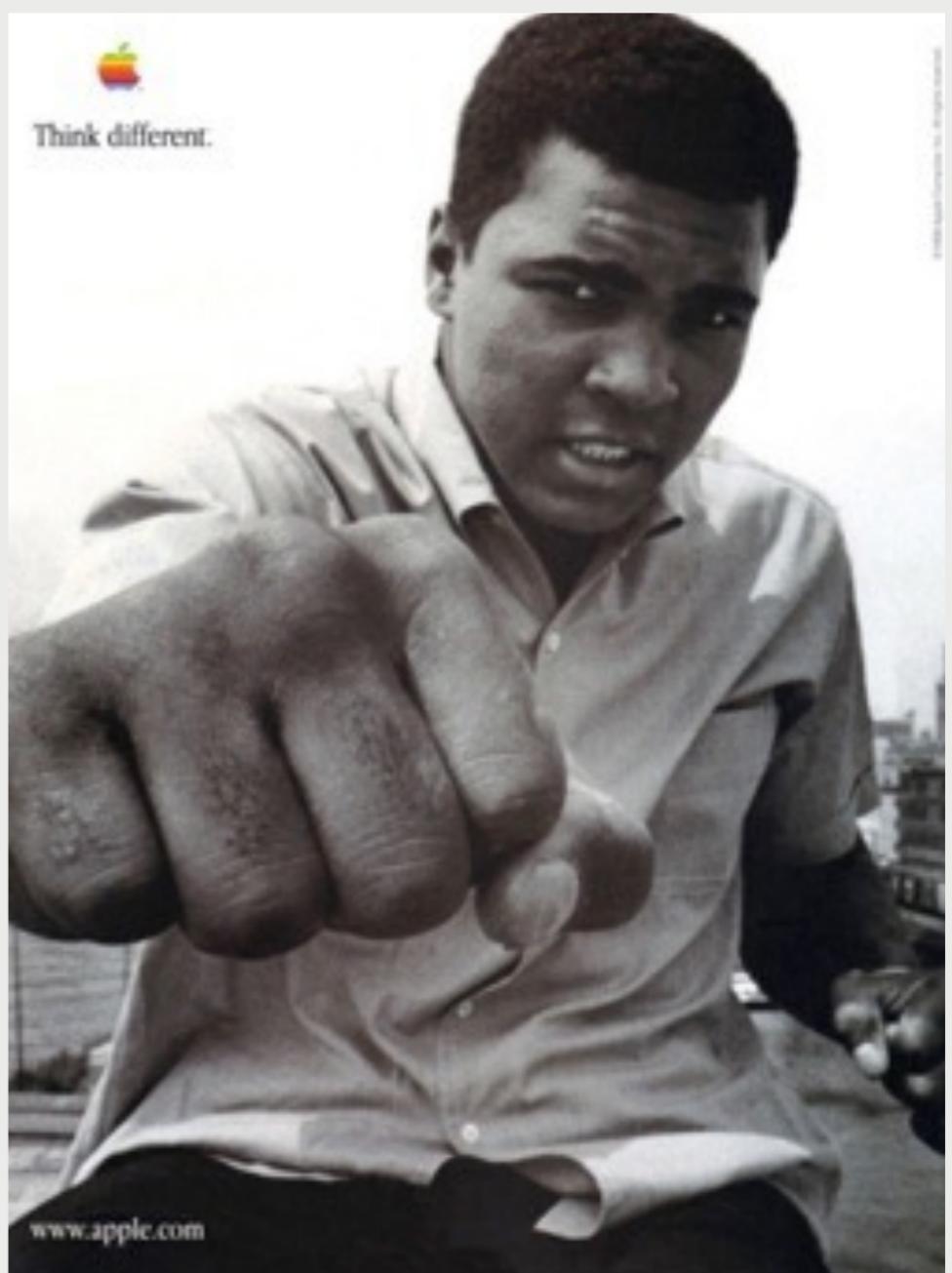


## Bruce Lee's One-Inch Punch

(the recipient's feet are off the ground!)



Think different.

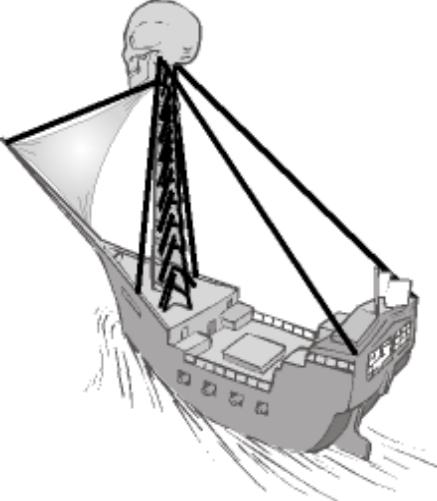


[www.apple.com](http://www.apple.com)

© 1997 Apple Computer, Inc. All rights reserved.

# I) トレーニング

1. バグ
2. 水平プッシュ
3. 水平プル
4. 垂直プッシュ



# 1. ウォールバグ (Kolar)

- JBMT/DVD

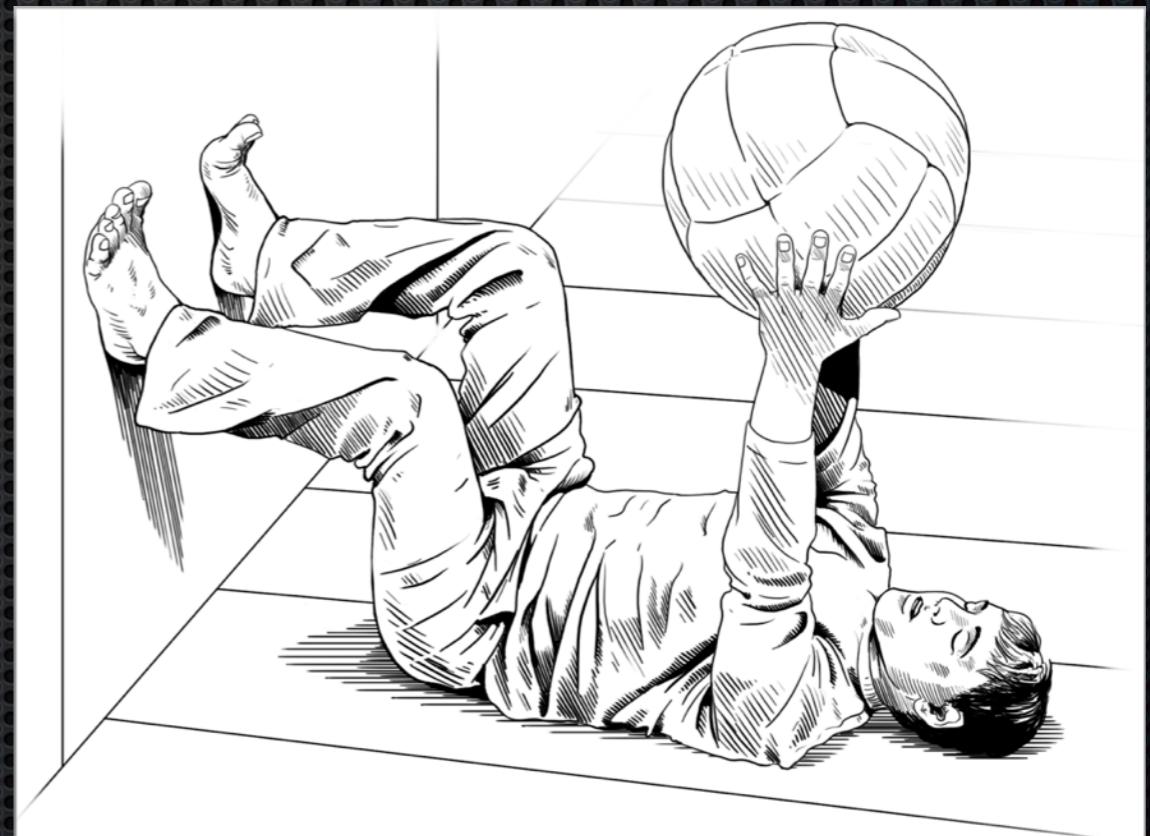
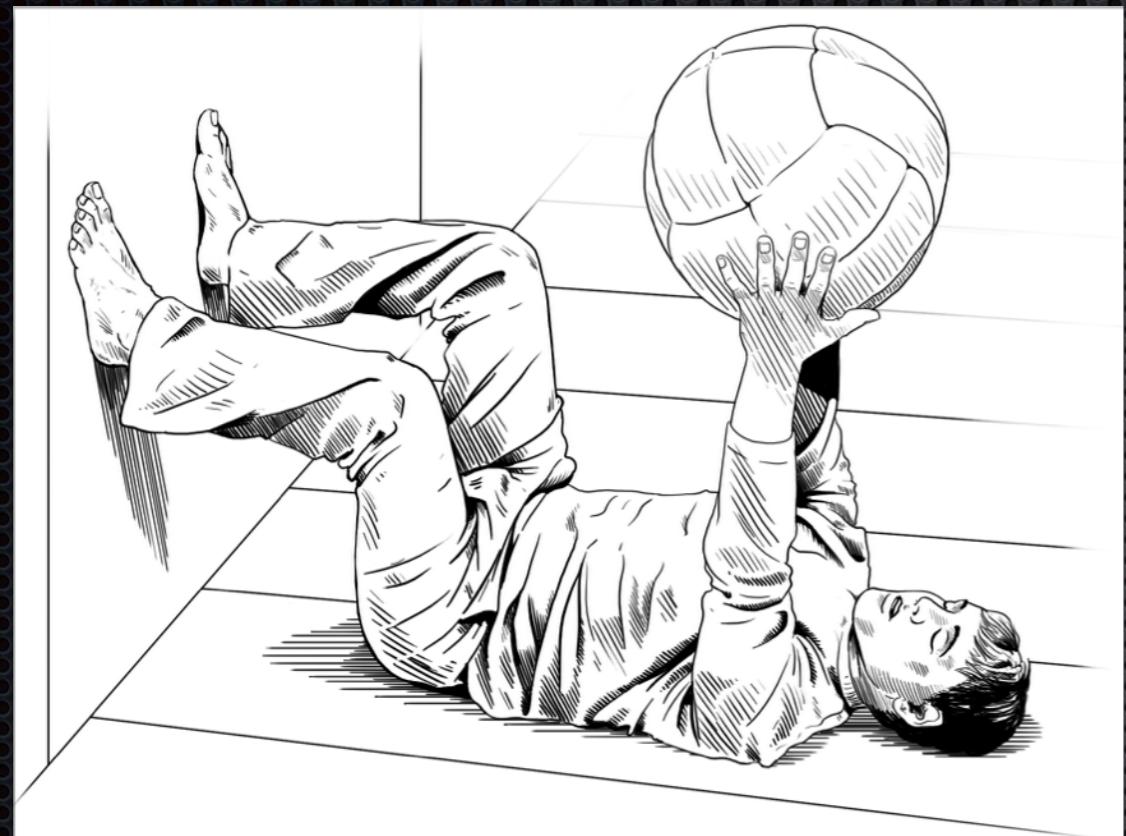


# ウォールバグ (Kolar)

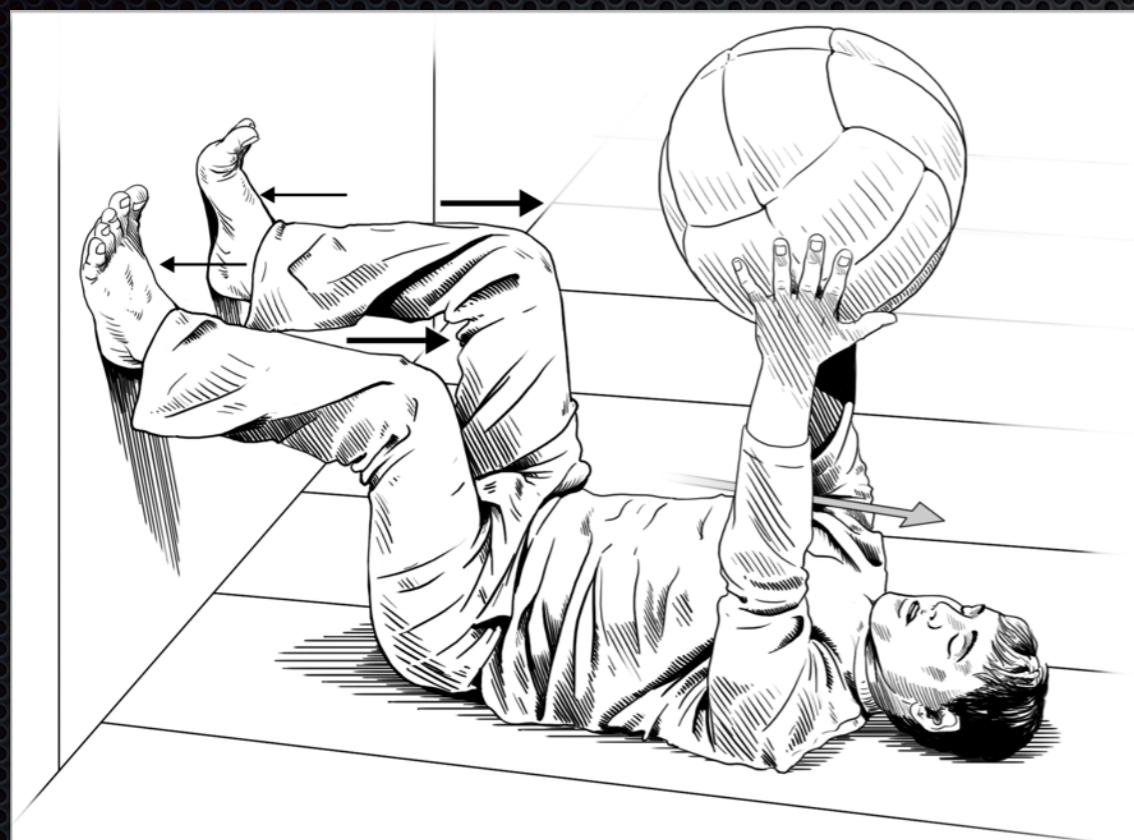




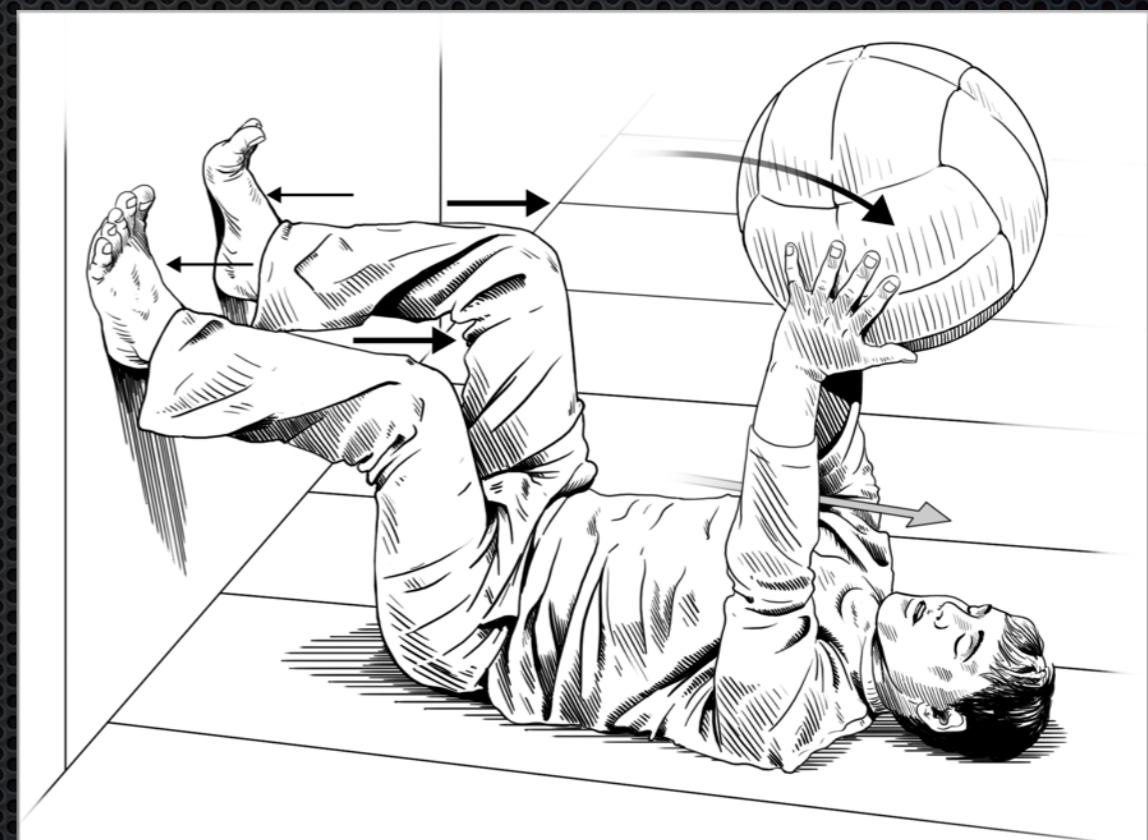
# 仰向けての アブドミナルスクワット



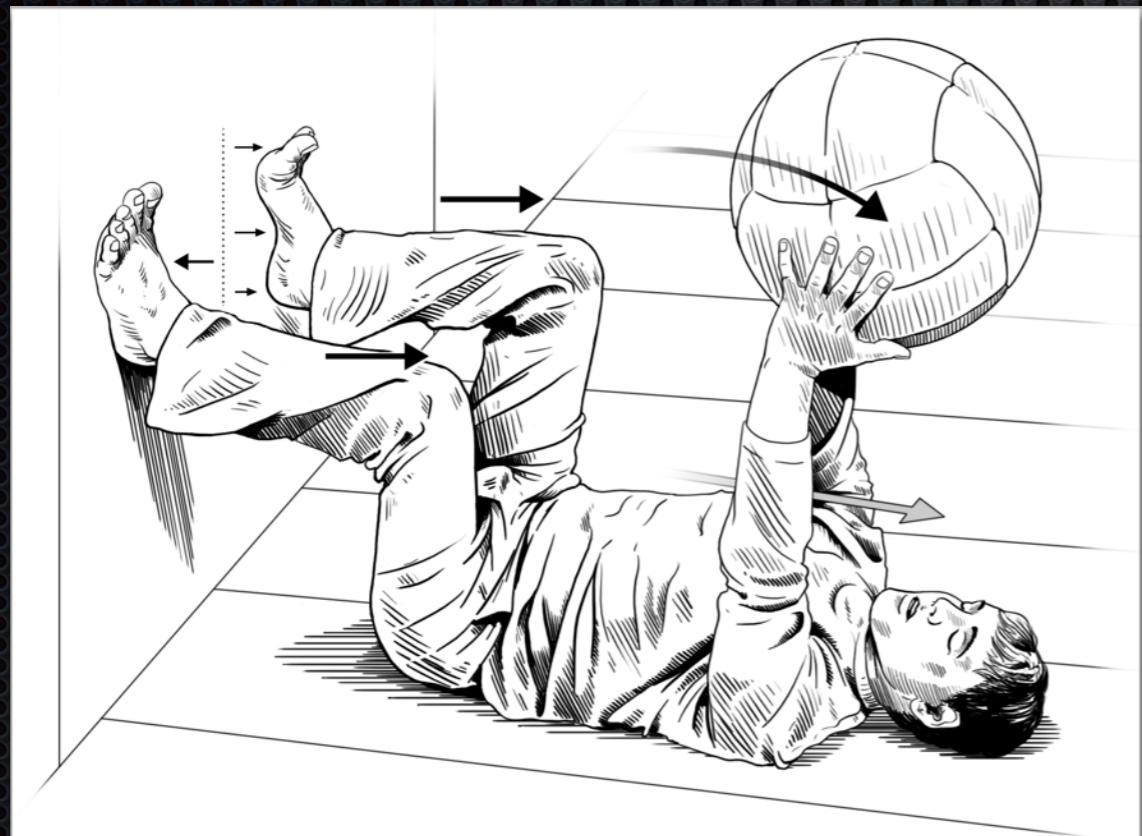
つま先を持ち上げて広げる



壁を押して  
身体が少し頭の方向に  
動くのを感じる

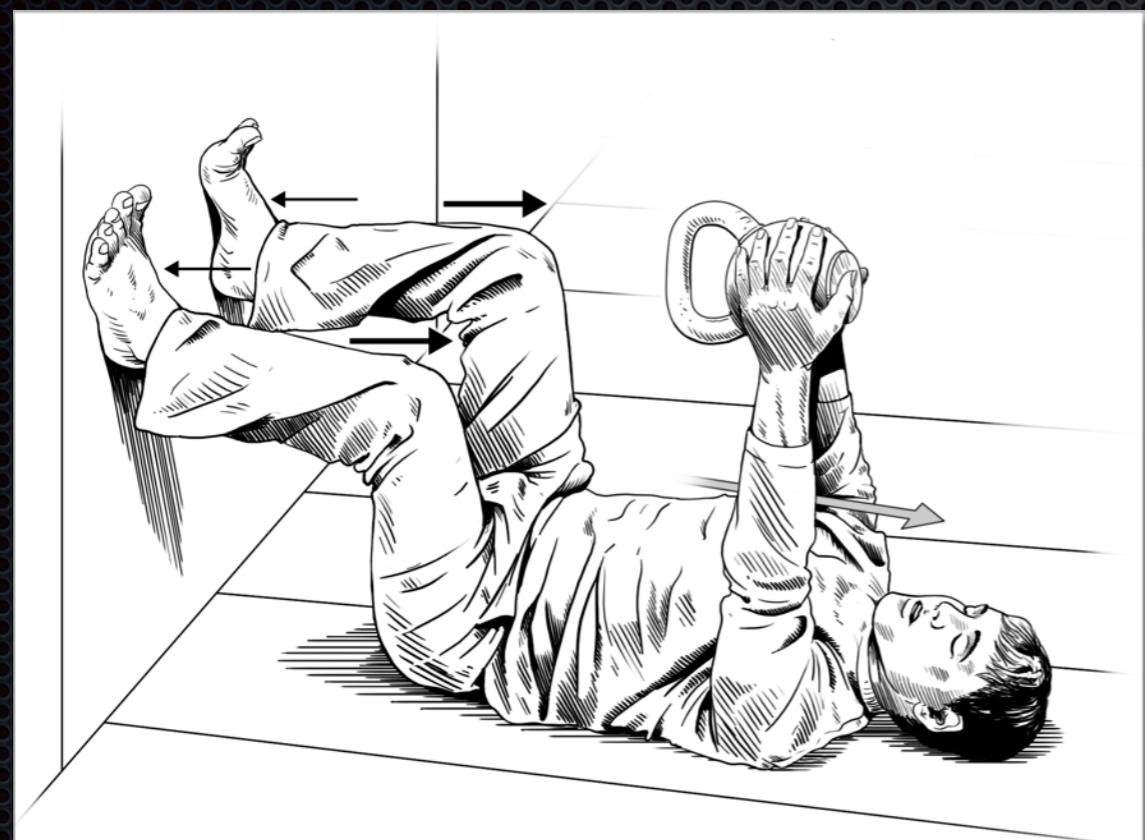


開いた口に向けて  
メディシンボールを傾ける

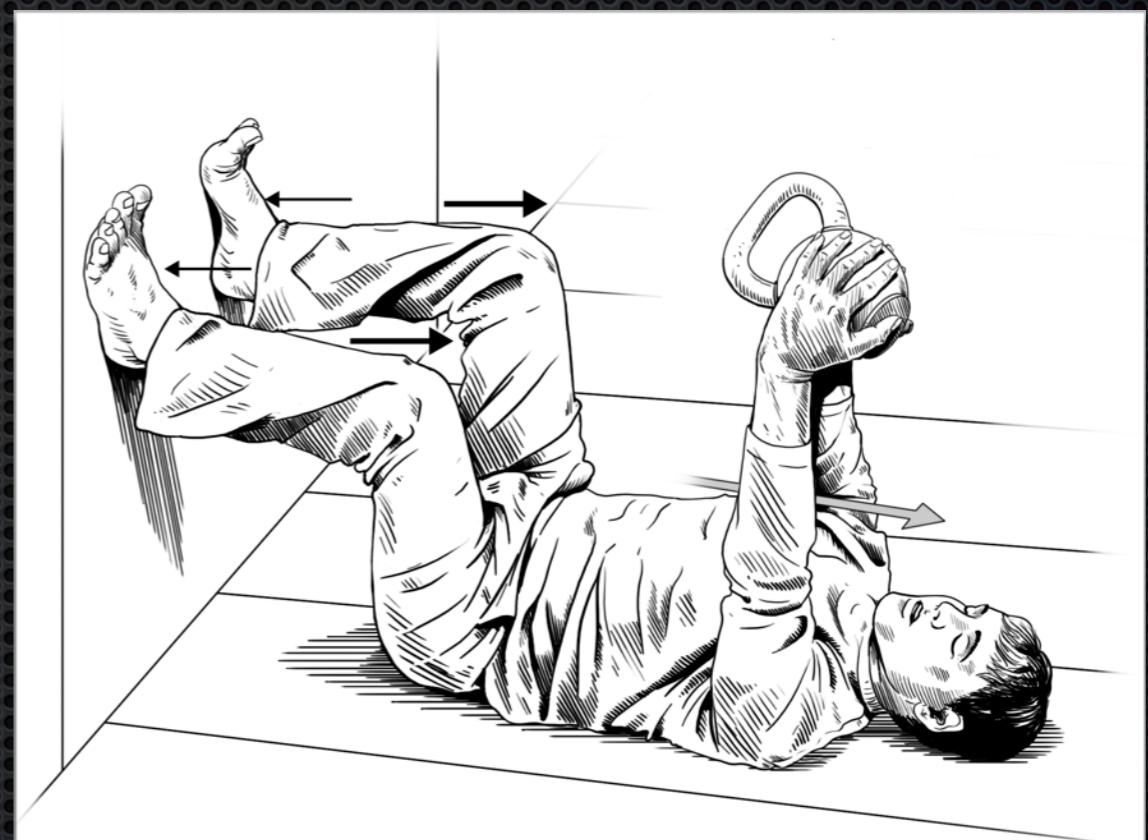


メディシンボールを傾けたまま  
片足ずつ壁から持ち上げる

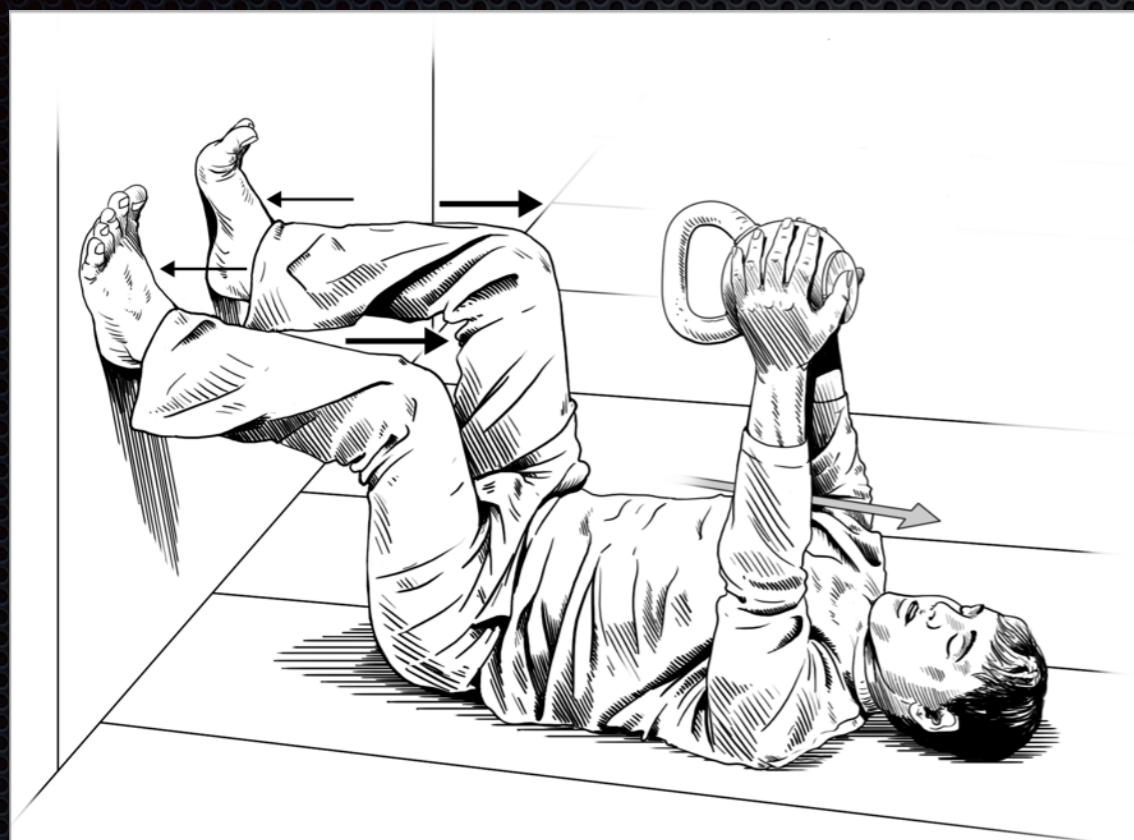




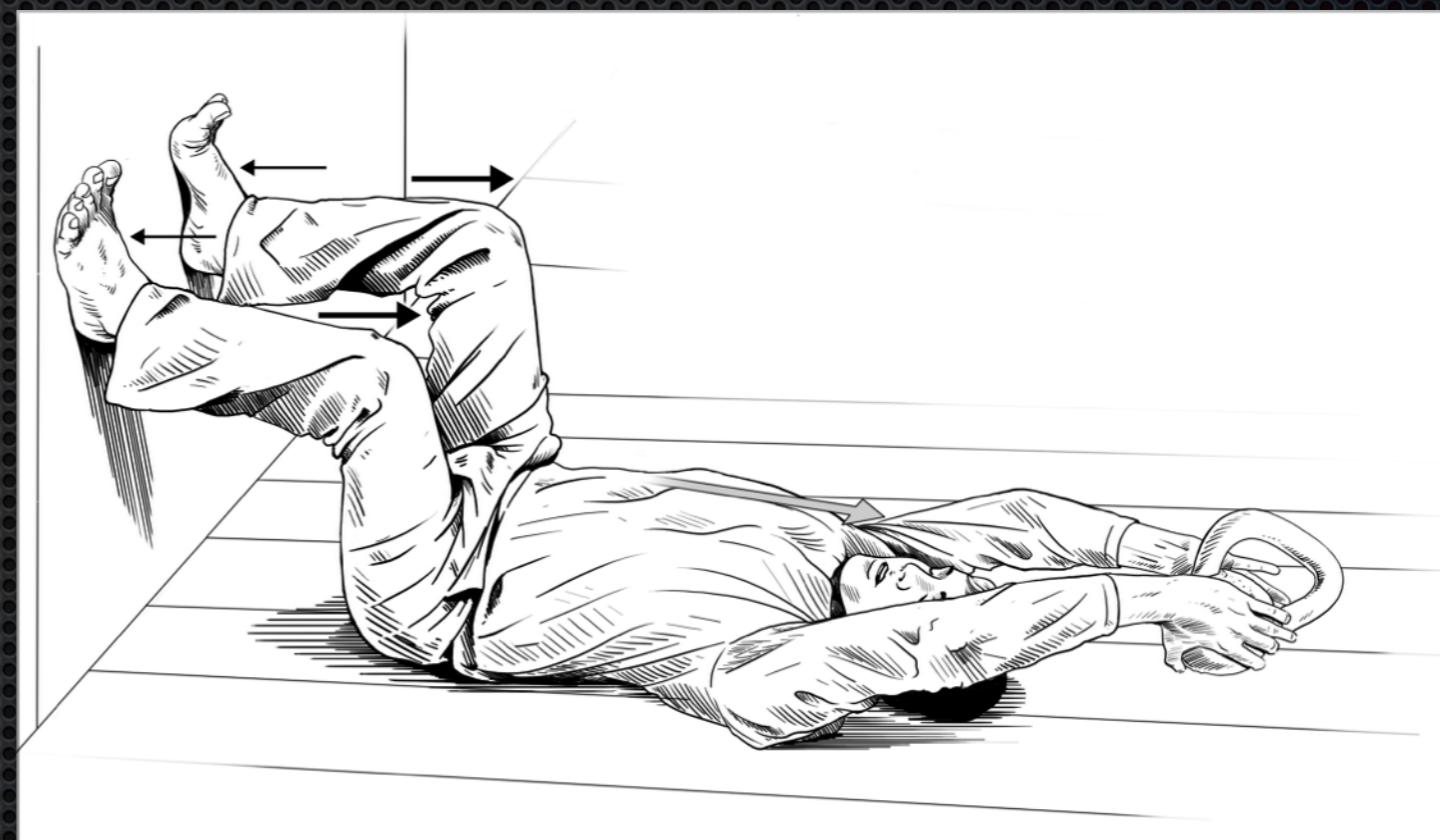
壁を押し離す



口に向かって水を注ぐかのようにケトルベルを傾ける

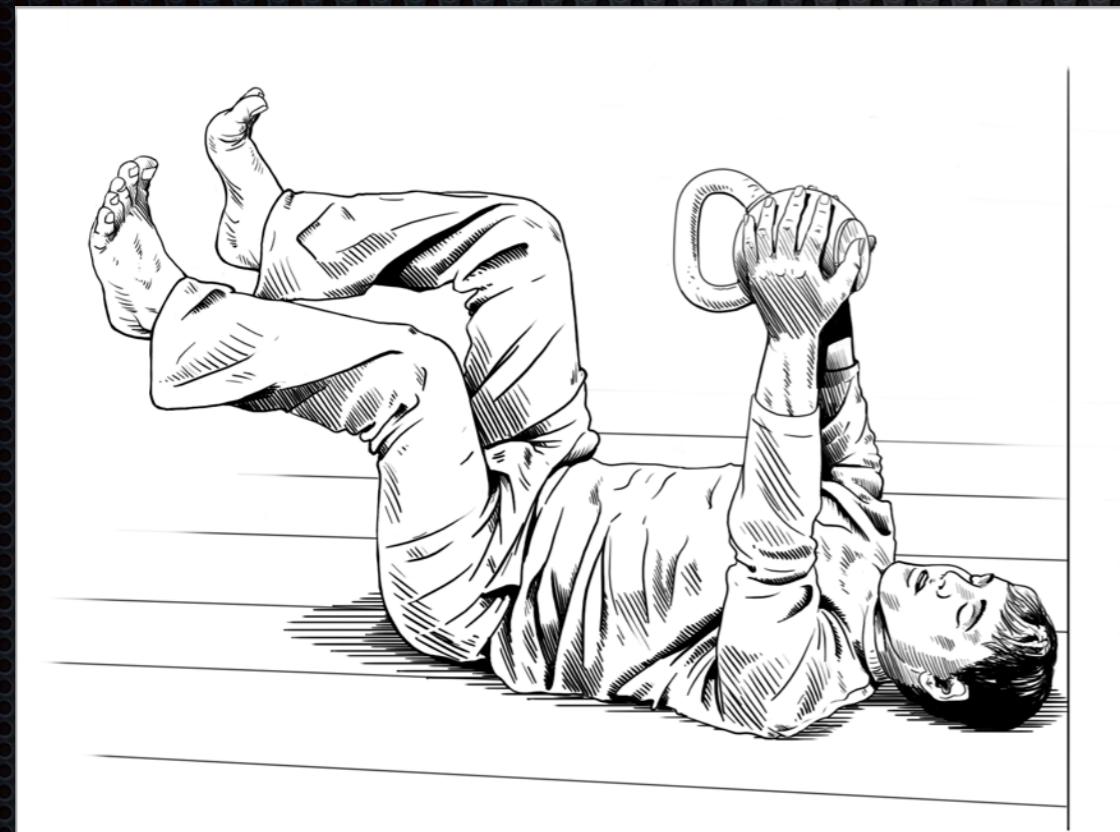


壁を押し離す



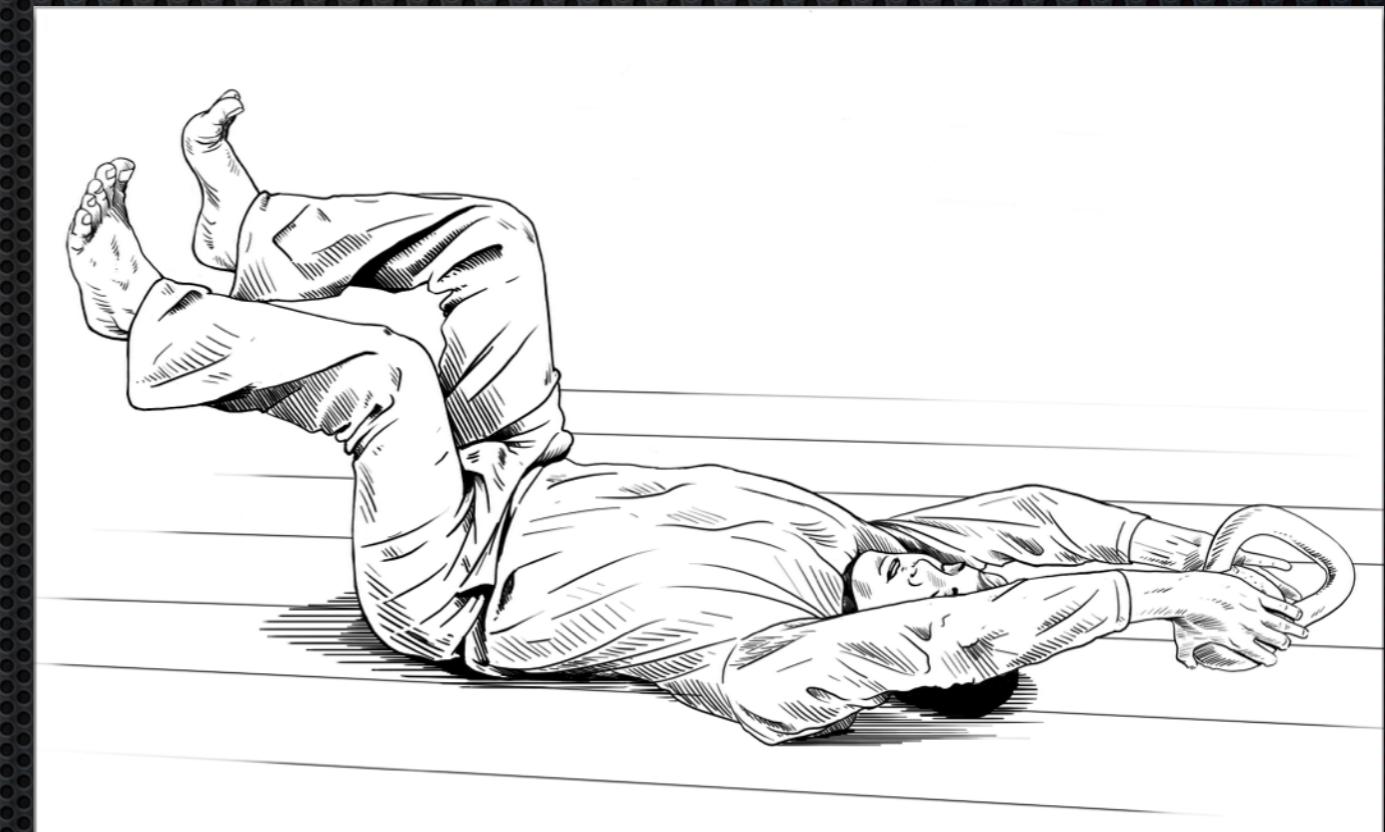
ケトルベルを頭上へ動かす

# 壁なし



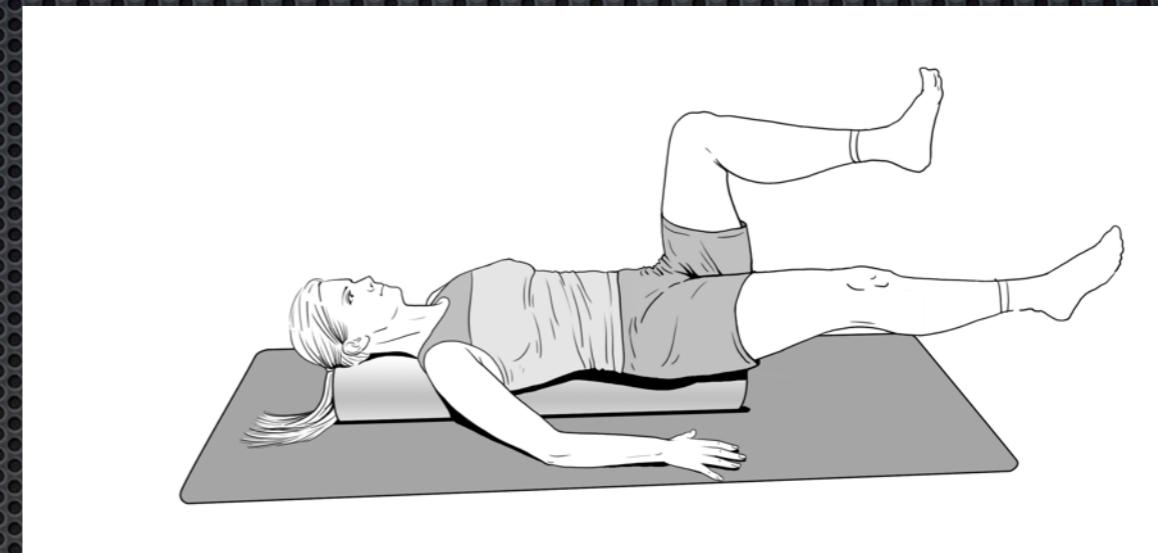
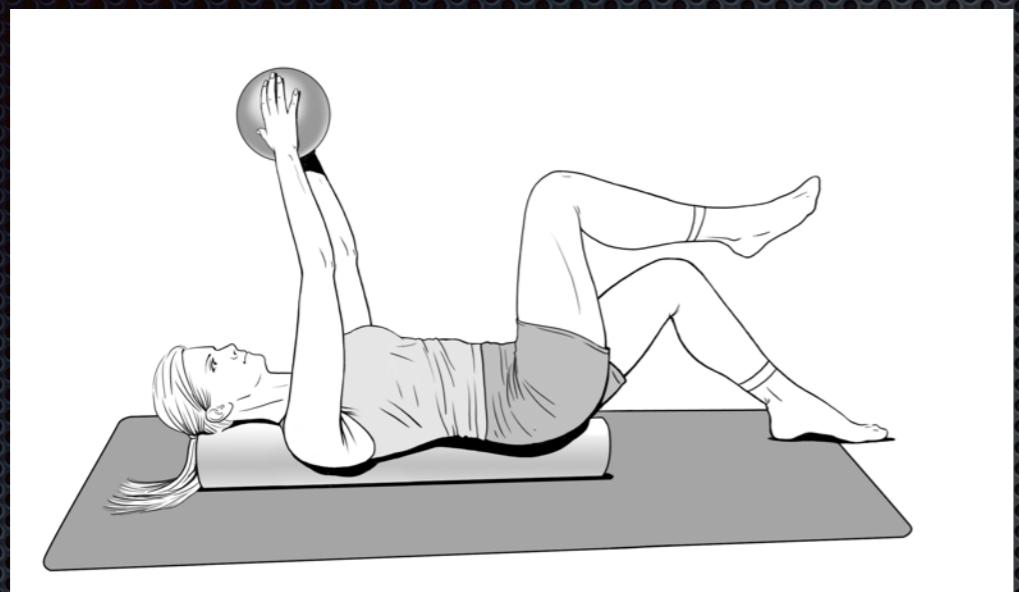
口に向かって水を注ぐかのよ  
うにケトルベルを傾ける

# 壁なし（アドバンス）

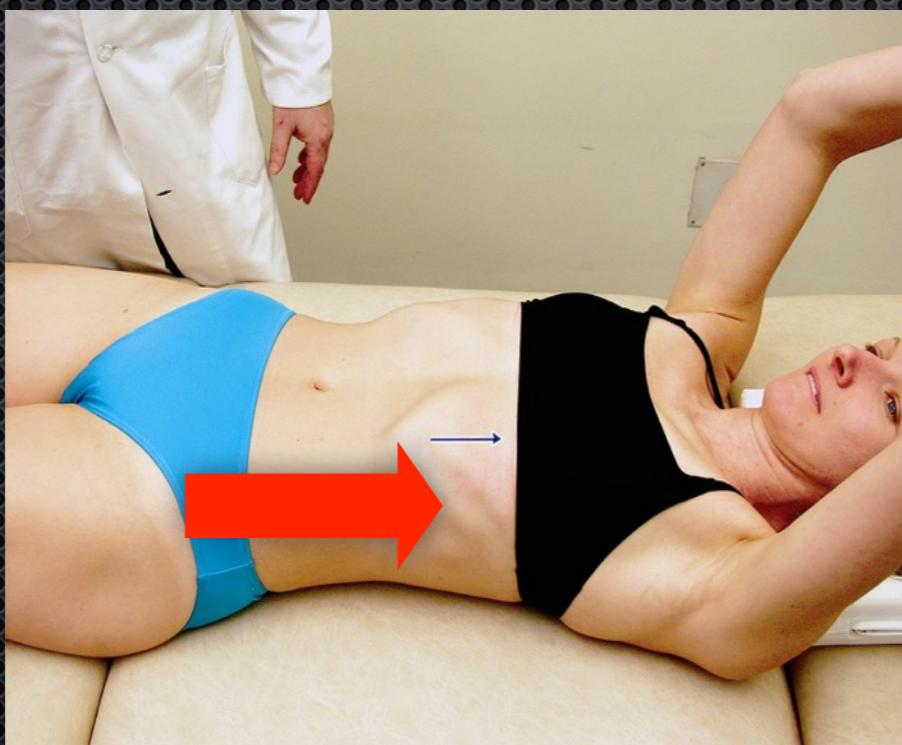


ケトルベルを頭上へ動かす

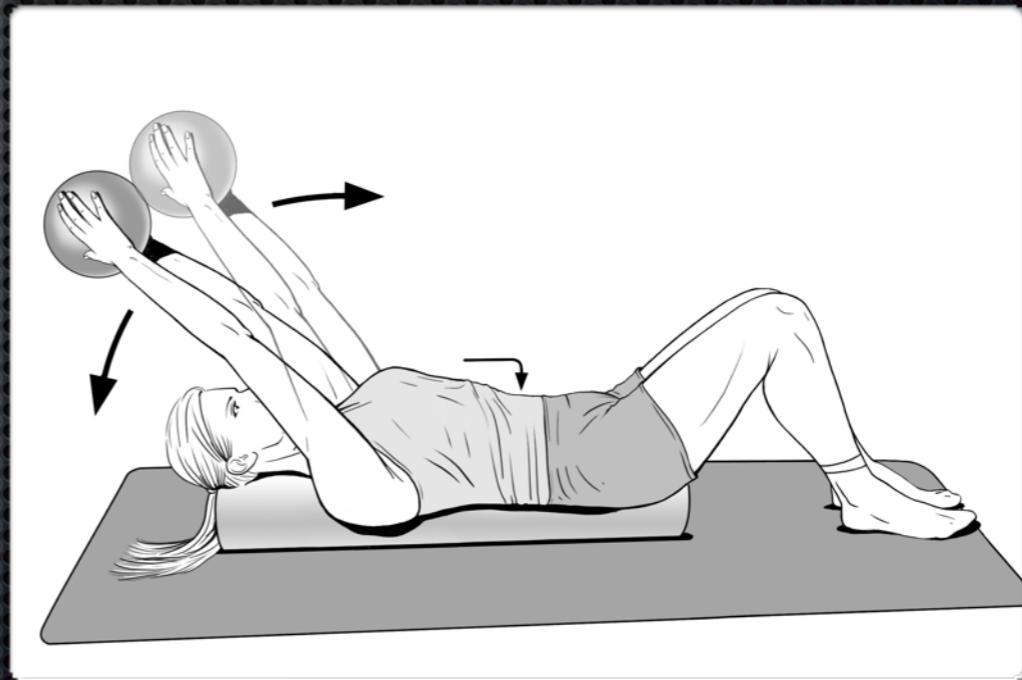
# フォームローラーチャレンジ



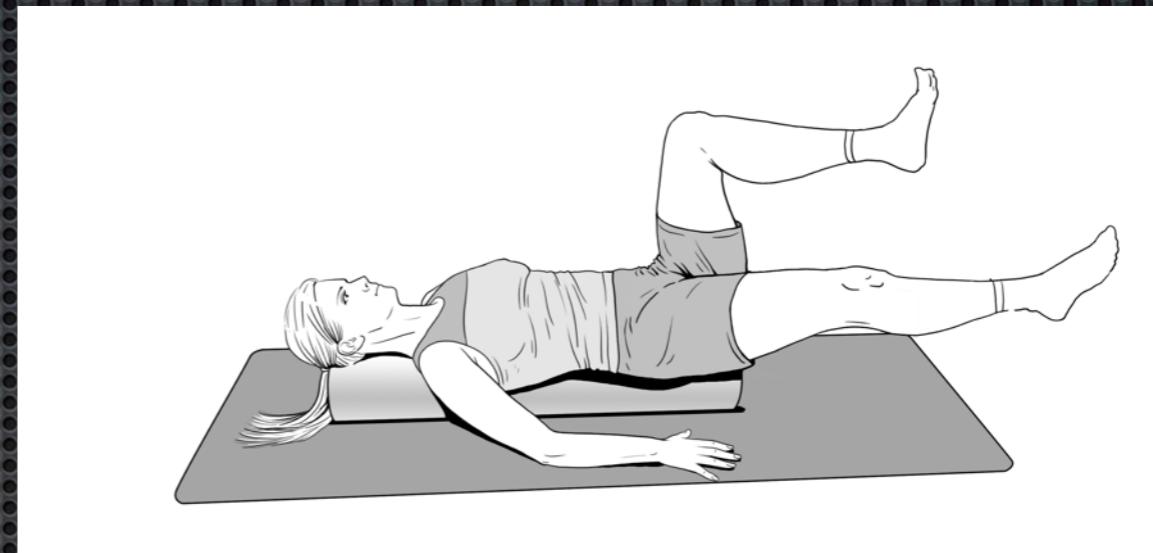
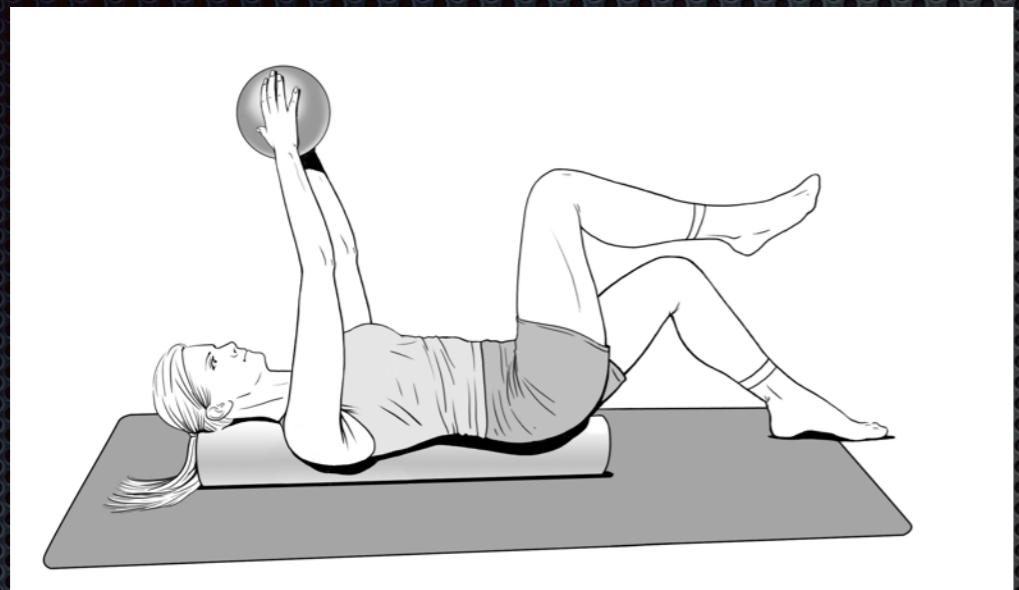
マーチング



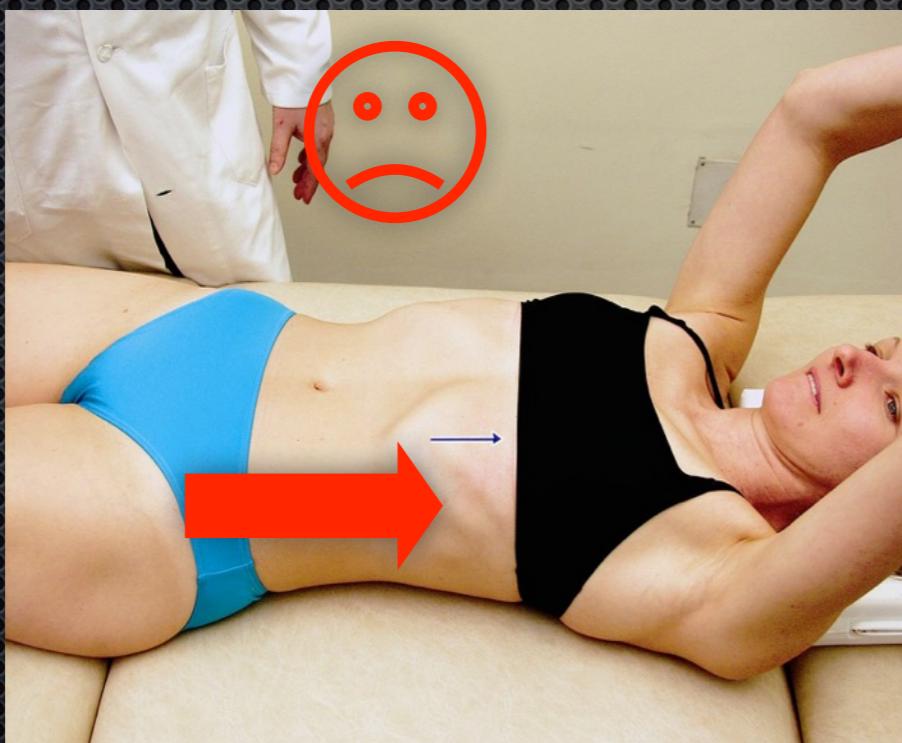
バイセクルキック



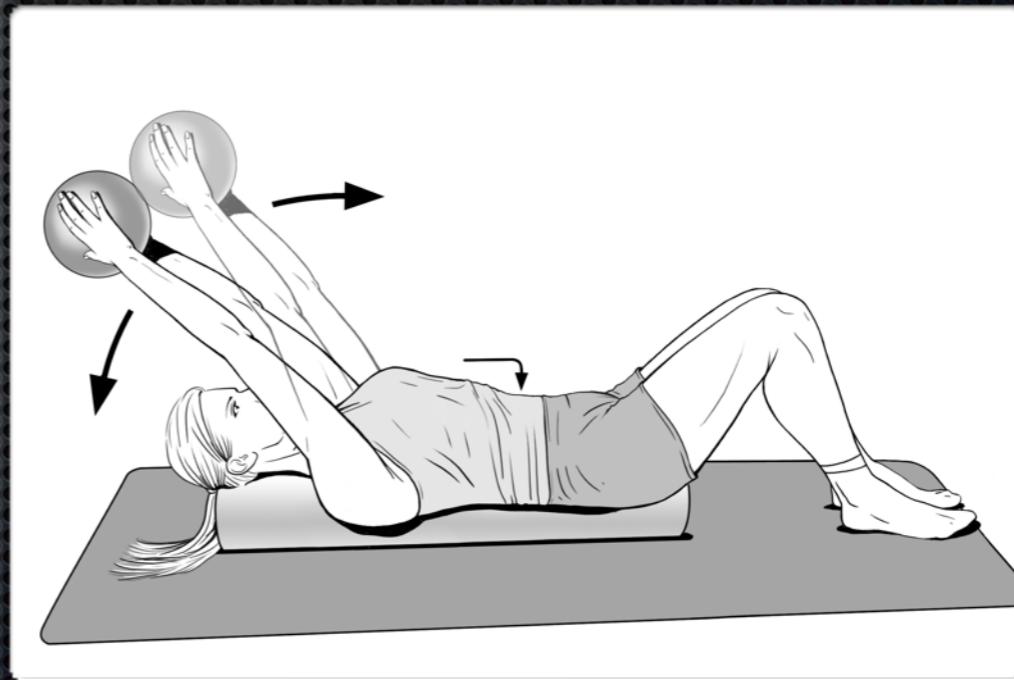
# フォームローラーチャレンジ



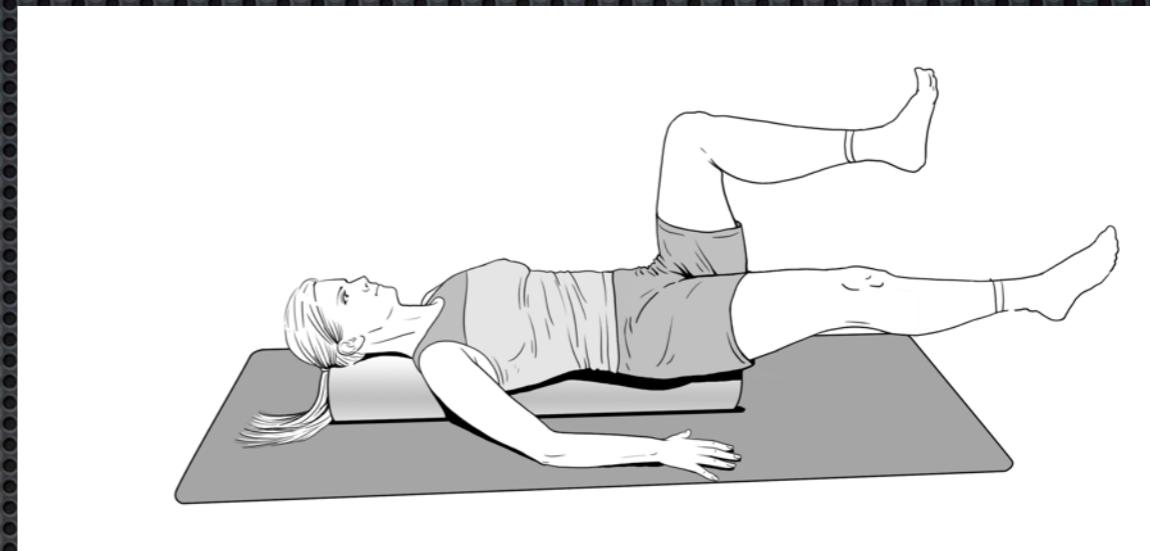
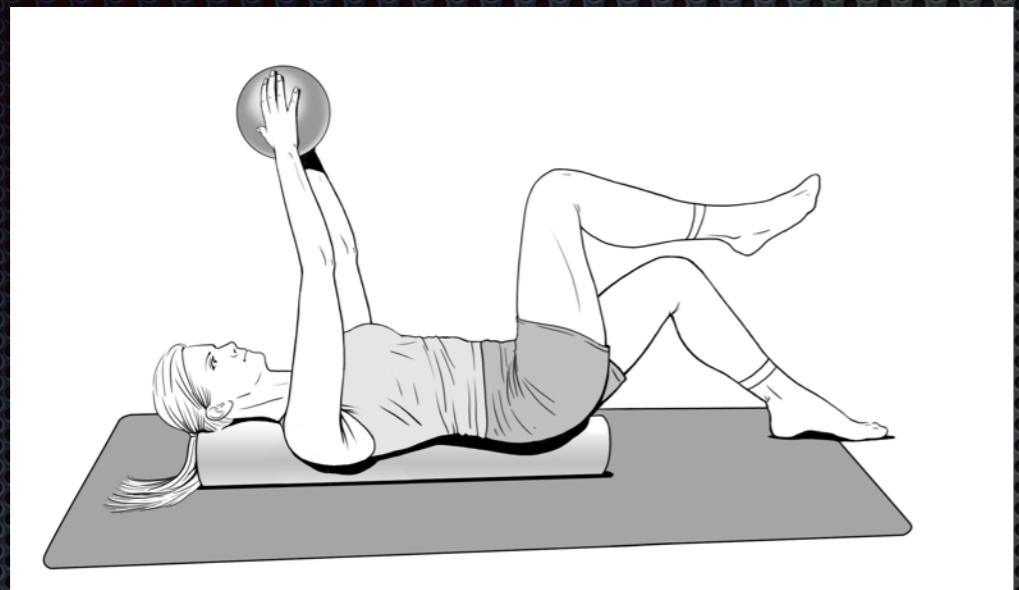
マーチング



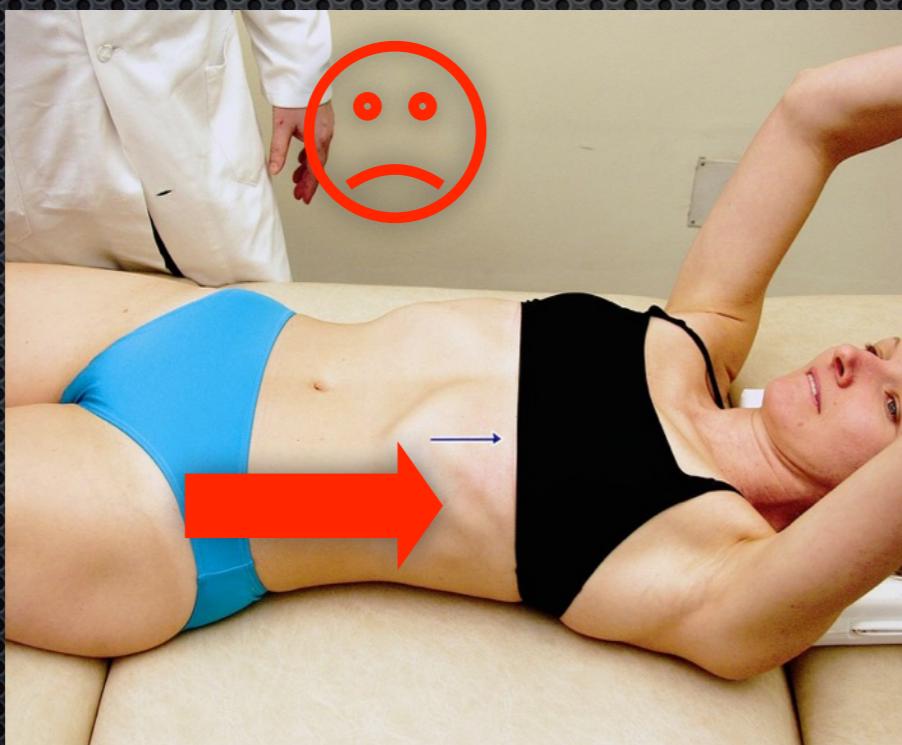
バイセクルキック



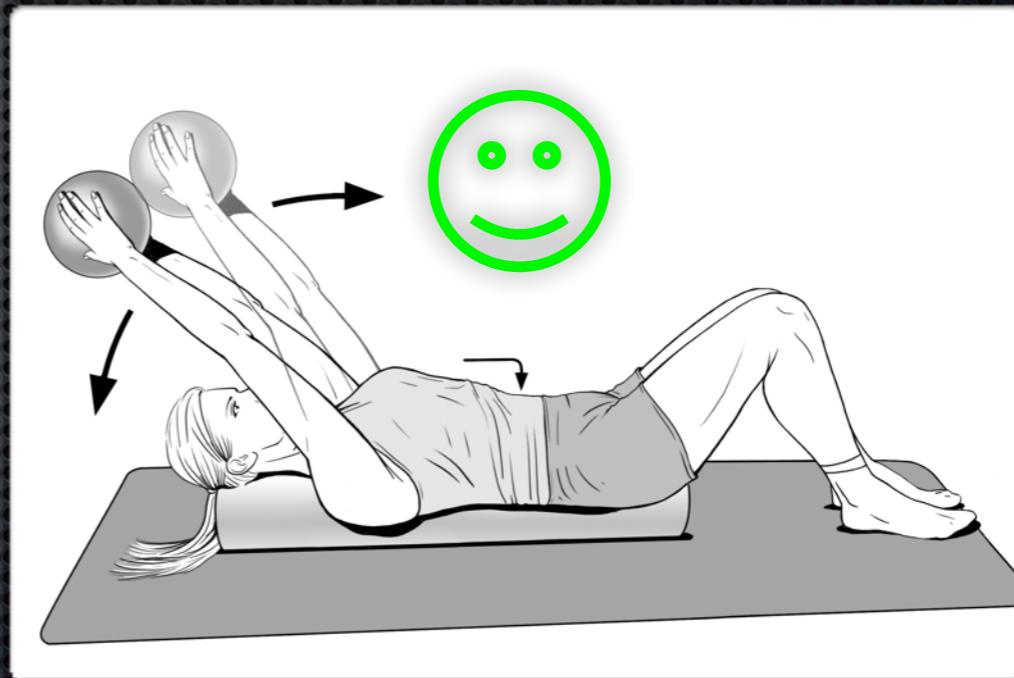
# フォームローラーチャレンジ



マーチング



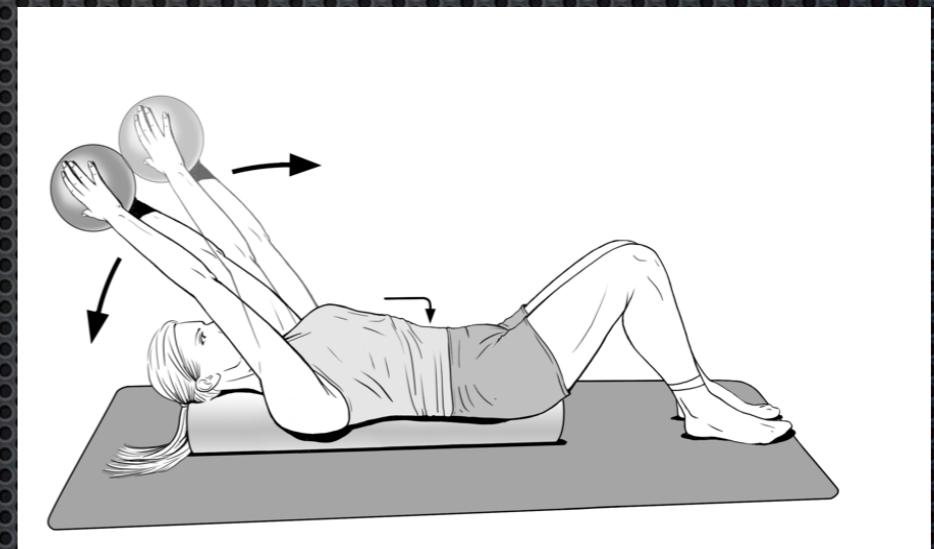
バイセクルキック



# オーバーヘッドアームリーチ



- オーバーヘッドリーチ



ウォールバッグを使えるか？

機能不全の場合予測できる呼吸の  
パターンはどのようなものか？

# スターナルランチ& 首のパッキング - ROS-628



# フォームローラーチャレンジ



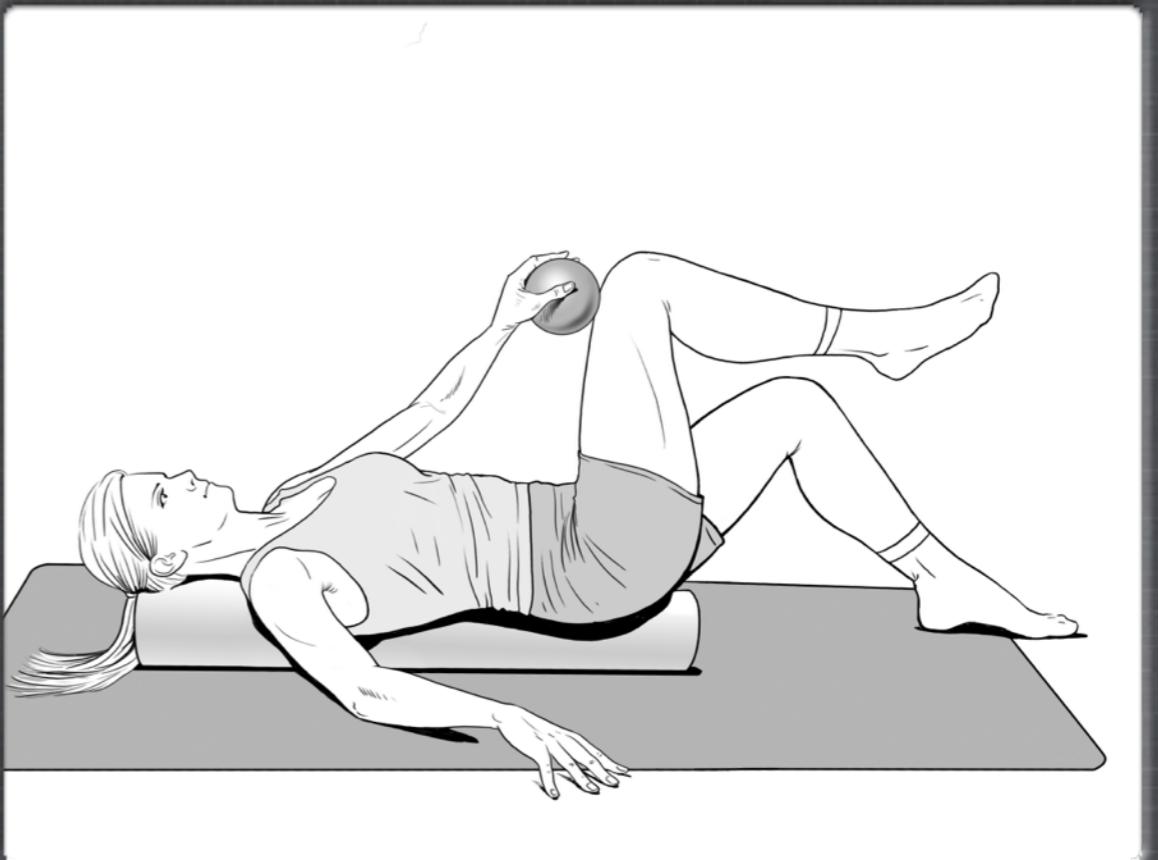
マーチング

# スターナルクランチ

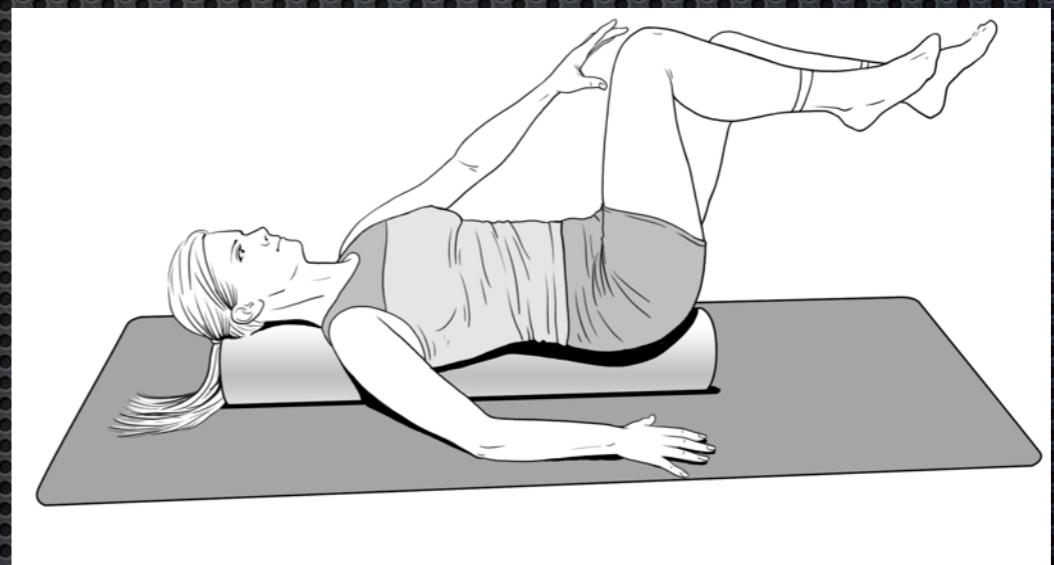
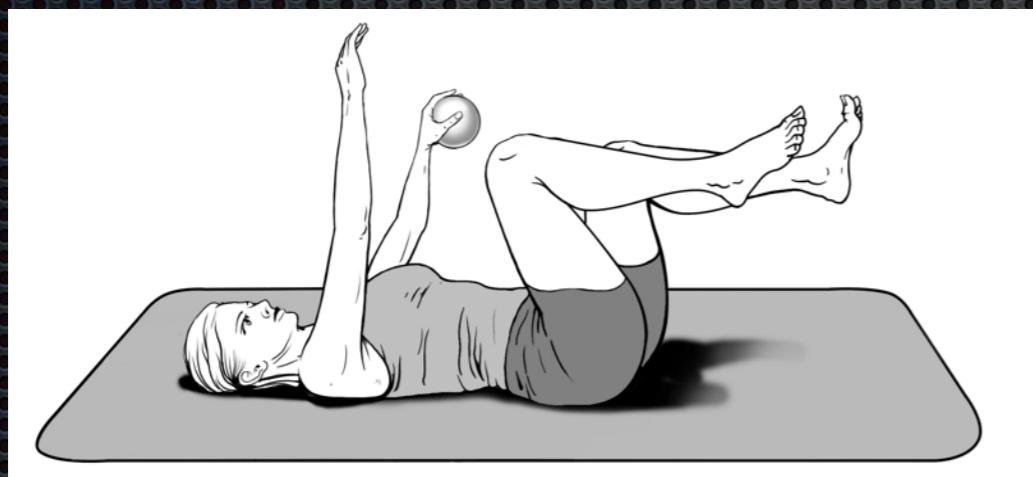




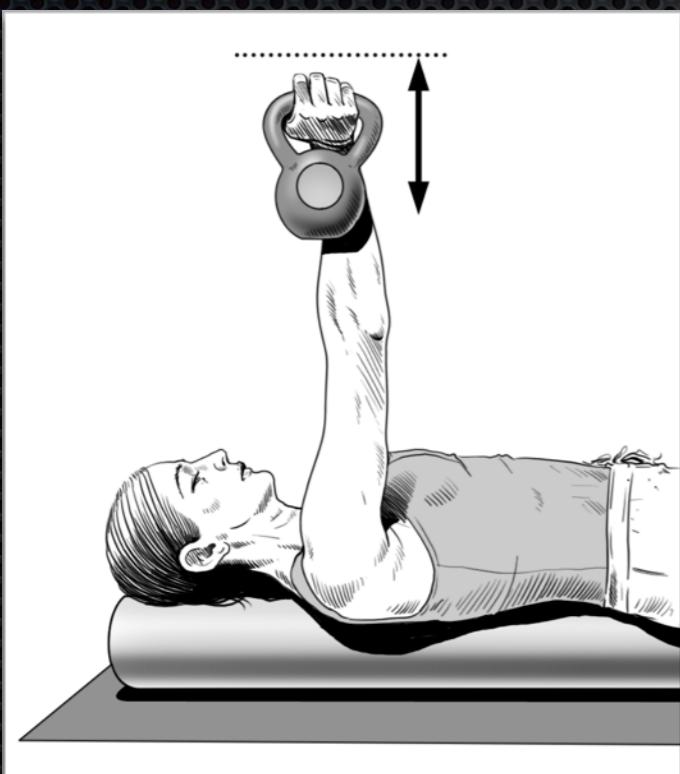
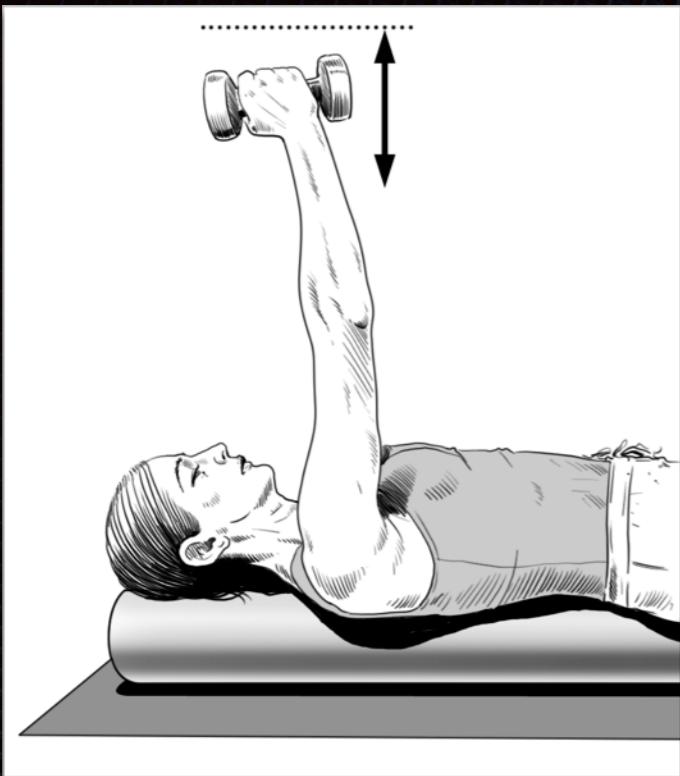
# フォームローラー上のダイイングバグ



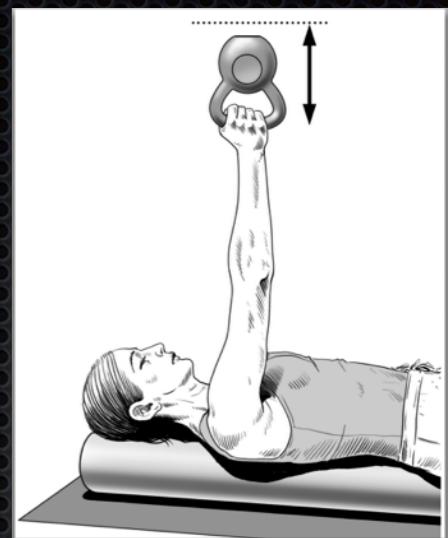
# ハンドウェイトやローラーを使った バリエーション



## 2. 水平プッシュ



## 鋸筋パンチ





シングルアームベンチプレス

水平面

トージョナルバットレス

プランクからプッシュアップ

サンドバッグプルを伴うブリッジ  
(引き離すことで広背筋活性)



# TRX チェストプレス

# ステイアザポット



# 抗回旋 - パロフプレス

- 立位
- トールニーリング
- ハーフニーリング
- 3.5ヶ背臥位
- チャレンジを高めるためにオーバーヘッドラーチも可能
- 股関節の安定を向上させるためにバンドを膝につけることも可能

水平面

抗回旋



水平面

# トールニーリングパロフプレス



矢状面

前額面

水平面

# 多面的ハーフニーリングパロフプレス



水平面



背臥位4ヶ月ポジション-パロフプレス

# ケーブルチョップ



# ケーブルプッシュ



# コントララテラル - プッシュ



イプシラテラル - プル

機能不全 ?



reflexpeter

6w



...

32 likes

reflexpeter Landmine core anti rotation.

# ランドマイン 抗回旋



## スティアザポット

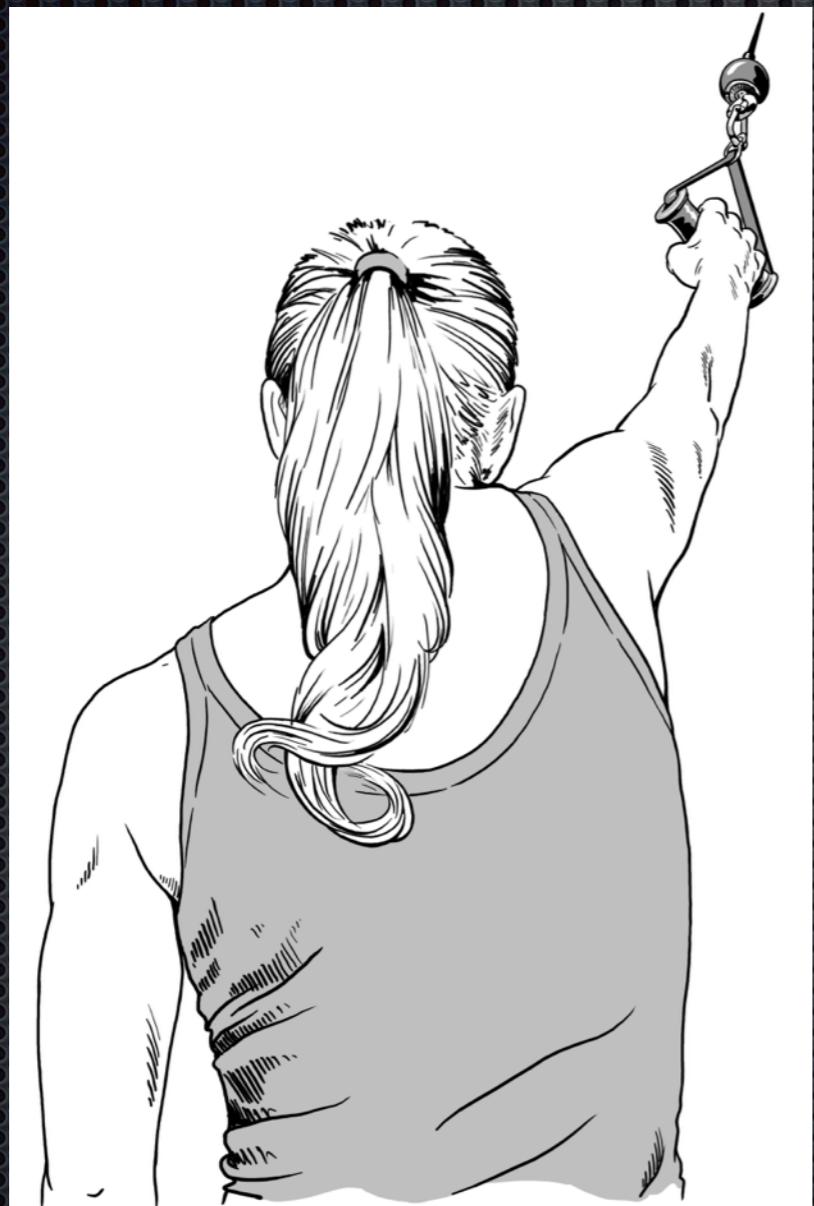
1. ボールの上で休む
2. 足をセットして膝をロックする
3. 身体を押し上げる
4. ボールを遠くへ転がして戻してくる
5. スティアザポット

メディシンボール ルーティン  
チェストパス & オーバーヘッドトス

メディシンボール ルーティン  
フロア

# 3. 水平プル

全てのエクササイズは  
テストである



# シングルアームロウ

- ベンチの上で膝と手をサポート
- 胸を開き腰部を反らせる
- 肘を身体に引き寄せてウエイトを引き上げる
- 肩をすくめないようにする
- 頸を引いたまま行う





TRX口ウ



プルを伴うダイアゴナルブリッジ

プルを伴うサイドプランク

# イプシラテラル - プル



PNF ダイアゴナル  
スウォード

スキヤピュラプル

エキセントリック 外旋 ローター カフ

# 4. 垂直プッシュ



ハーフニーリングランドマインOHプレス

# ランドマイインOHプレス



抗回旋

水平面

## ケーブルレリフト

### トールニーリング&ハーフニーリング



reflexpeter

6w



# ミリタリープレス & プッシュプレス

