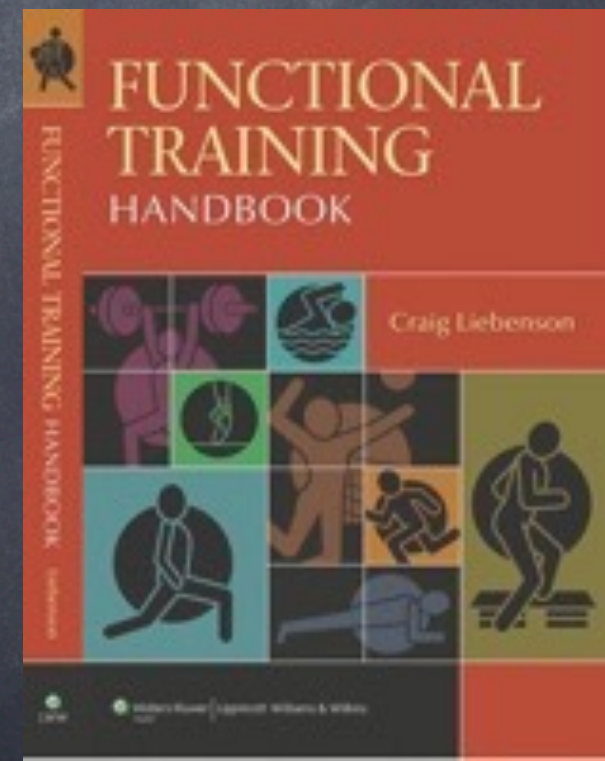
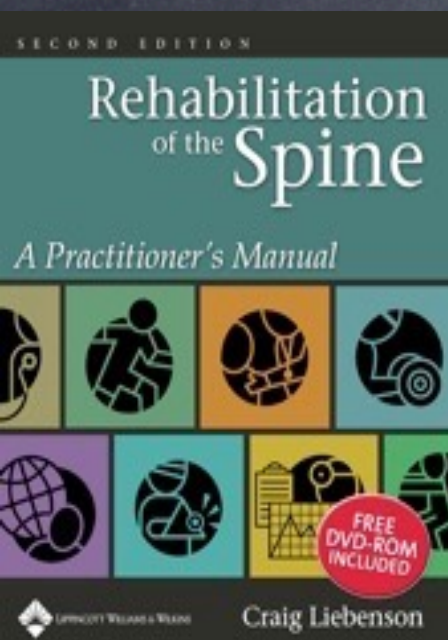


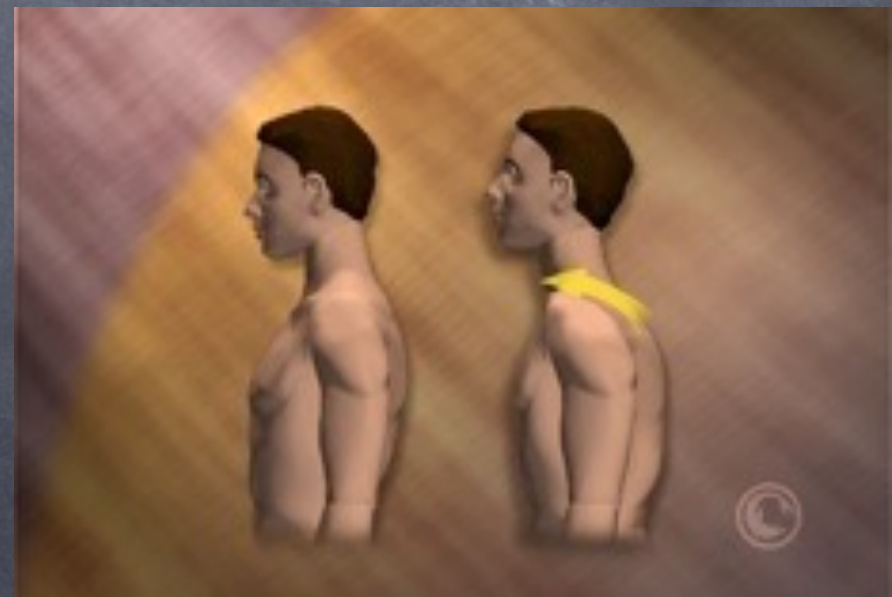
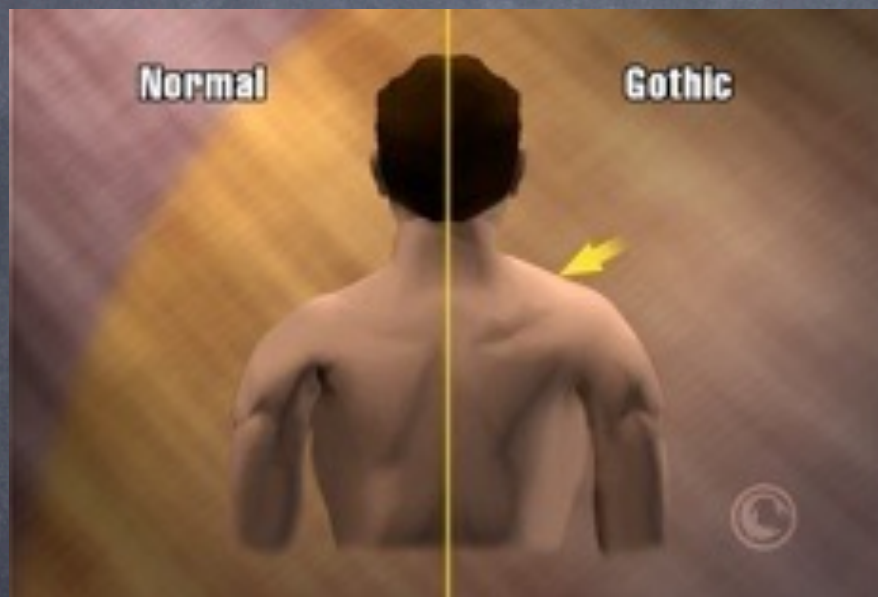
# XIV) ファンクショナル ショルダートレーニング



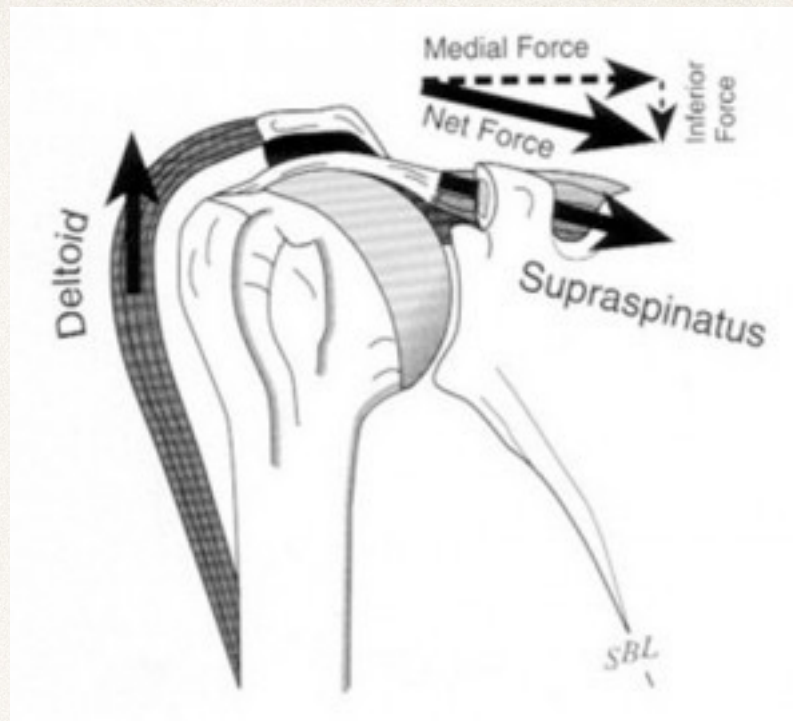


# 上半身 姿勢のスクリーン／テスト -

## ROS - DVD



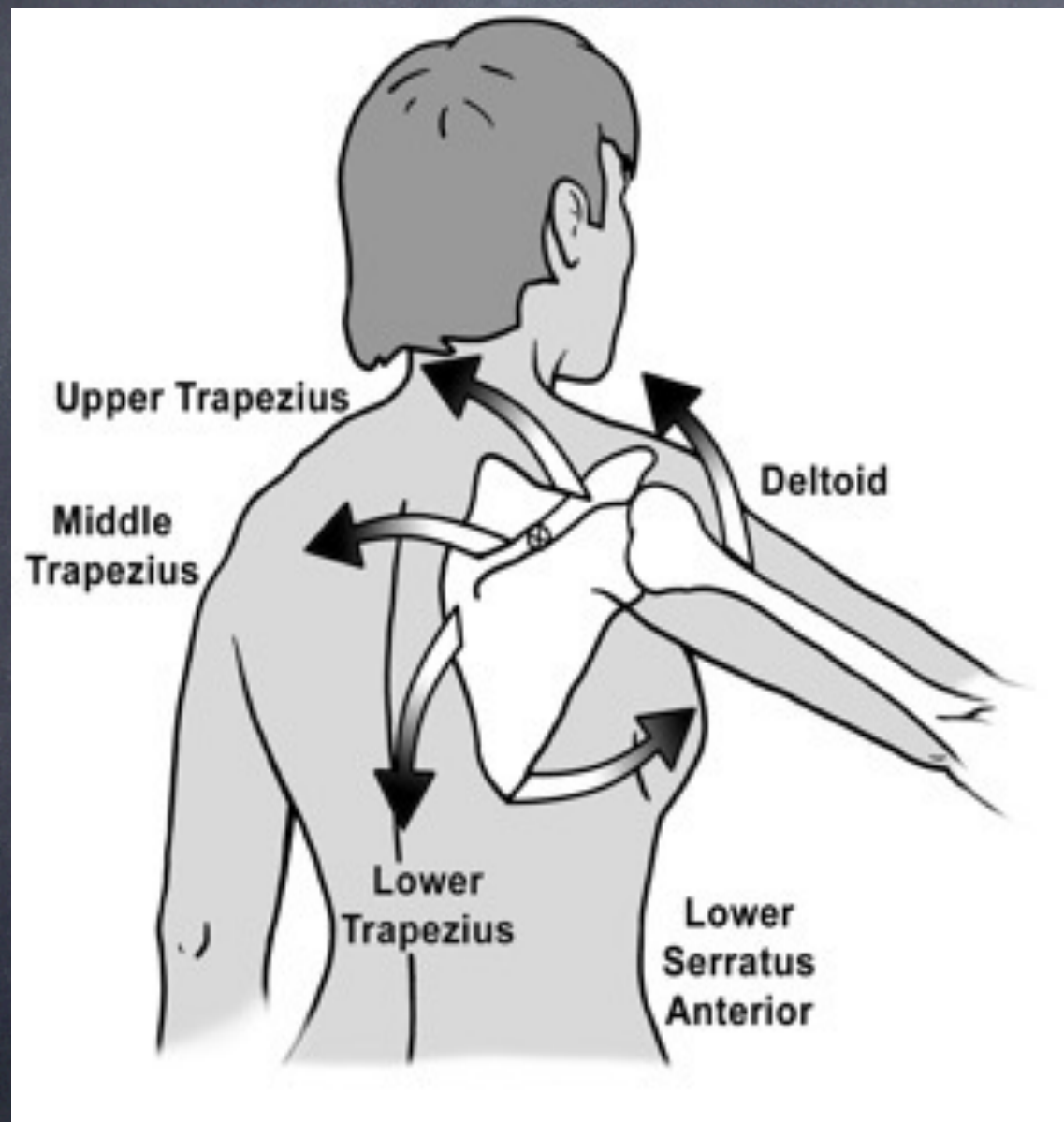




# 非中心化は怪我のメカニズム

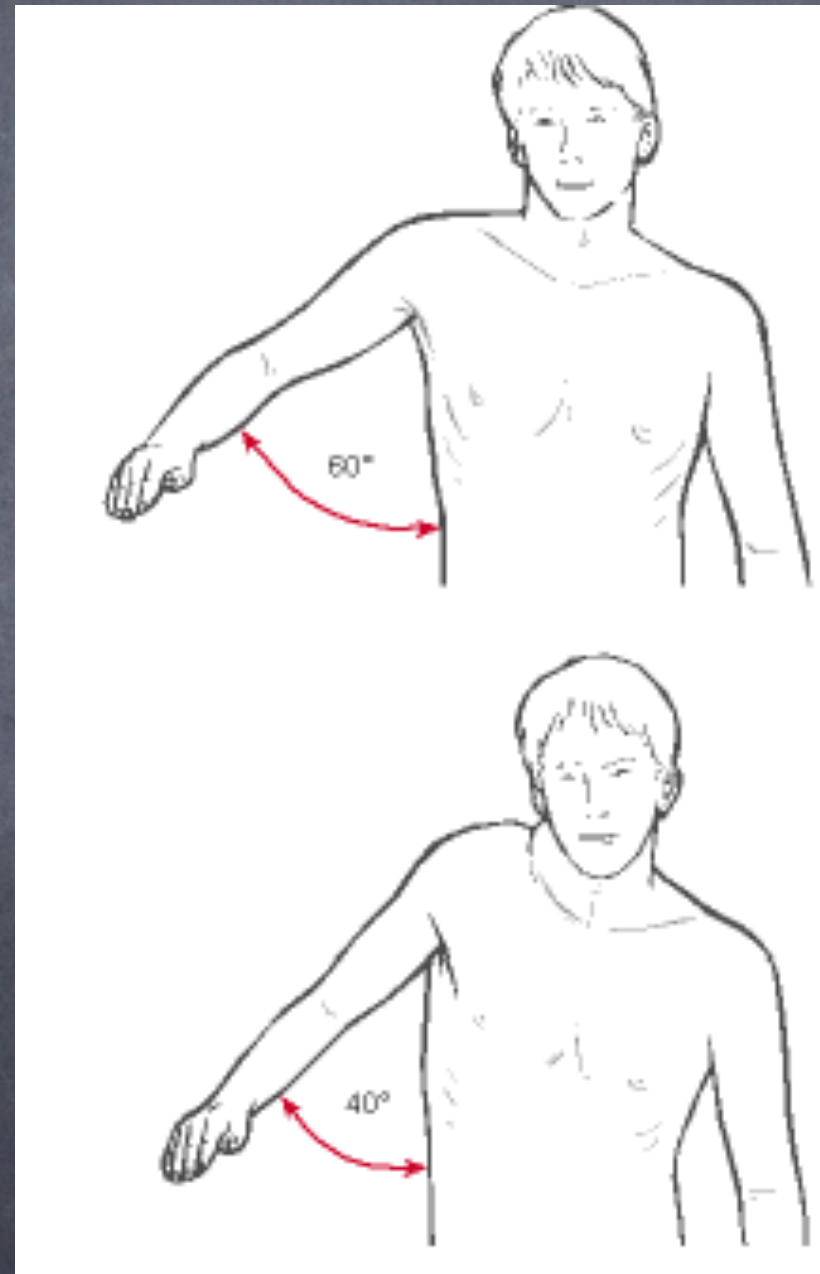
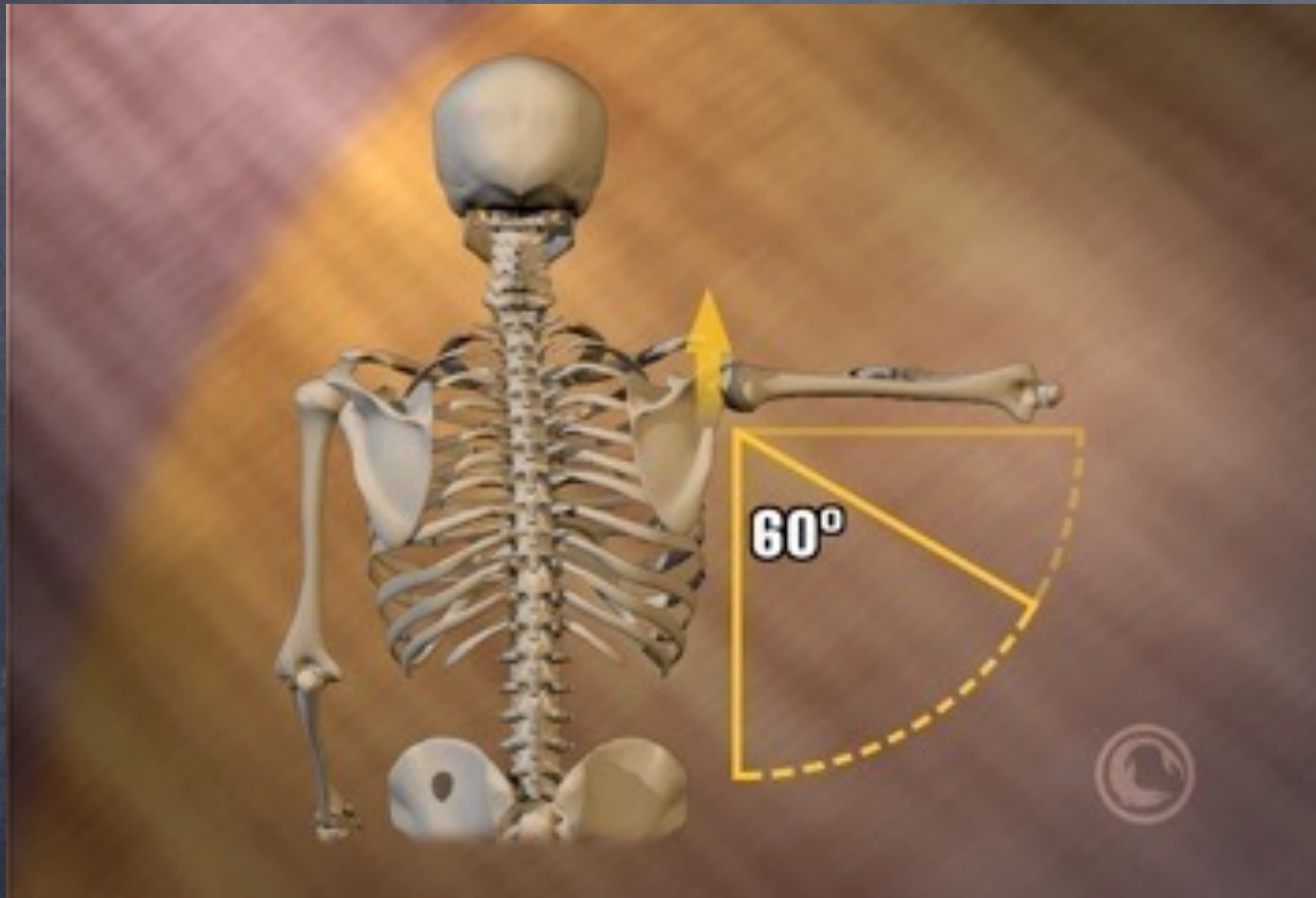


# SHR

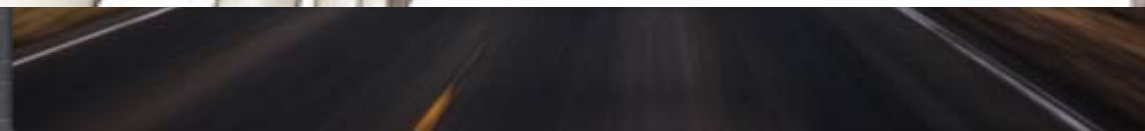
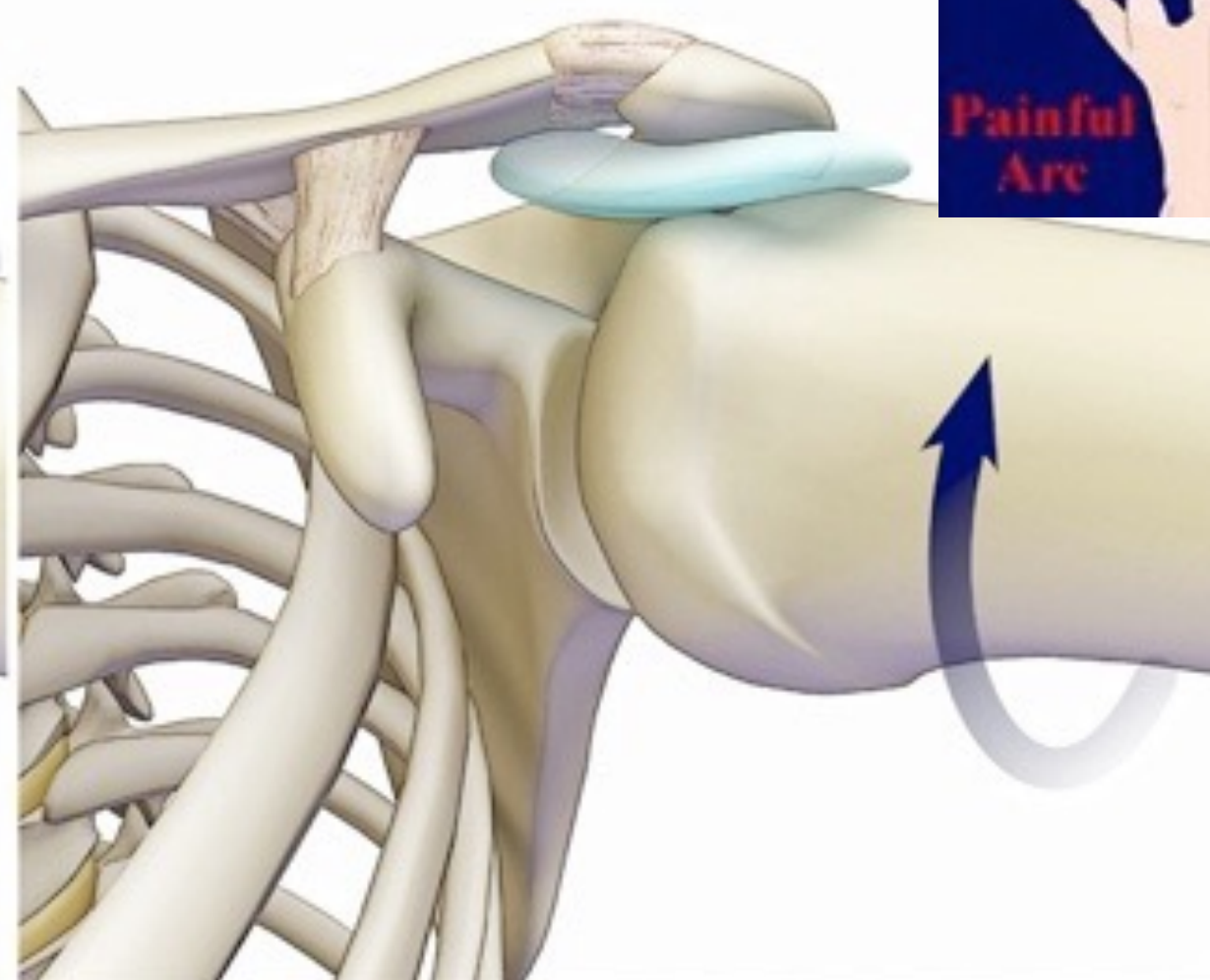
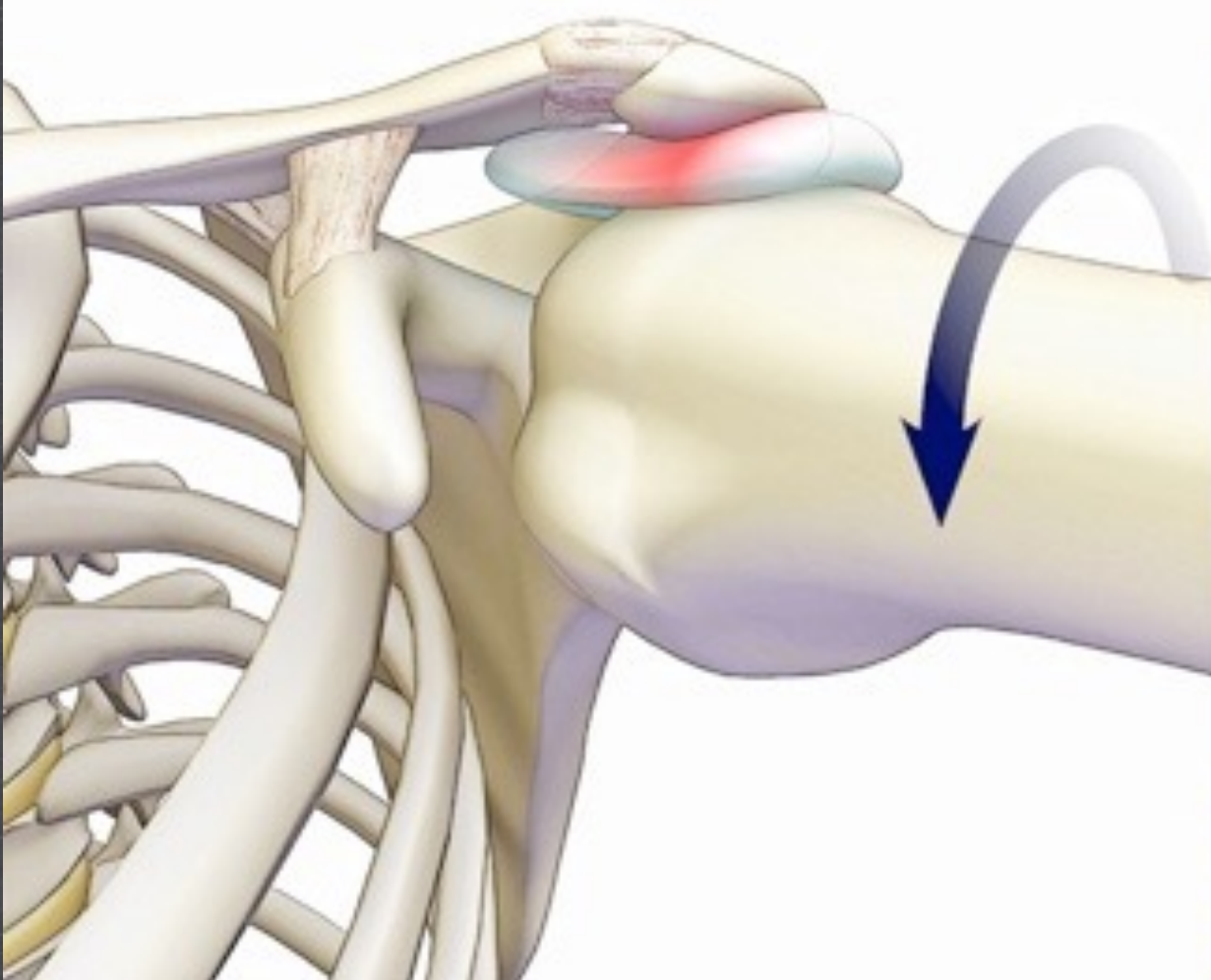




# 腕の外転（肩甲骨上腕リズム）

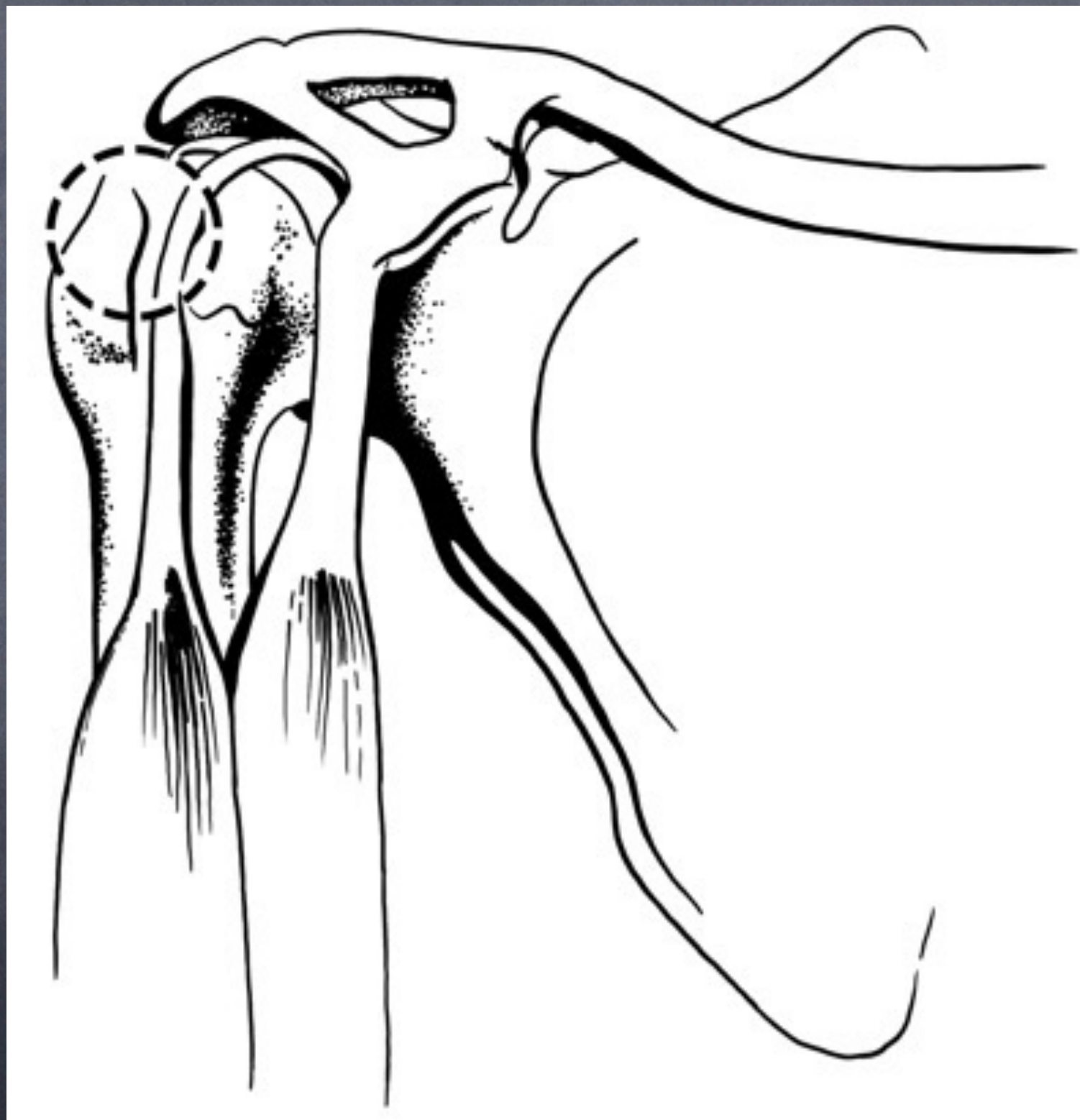




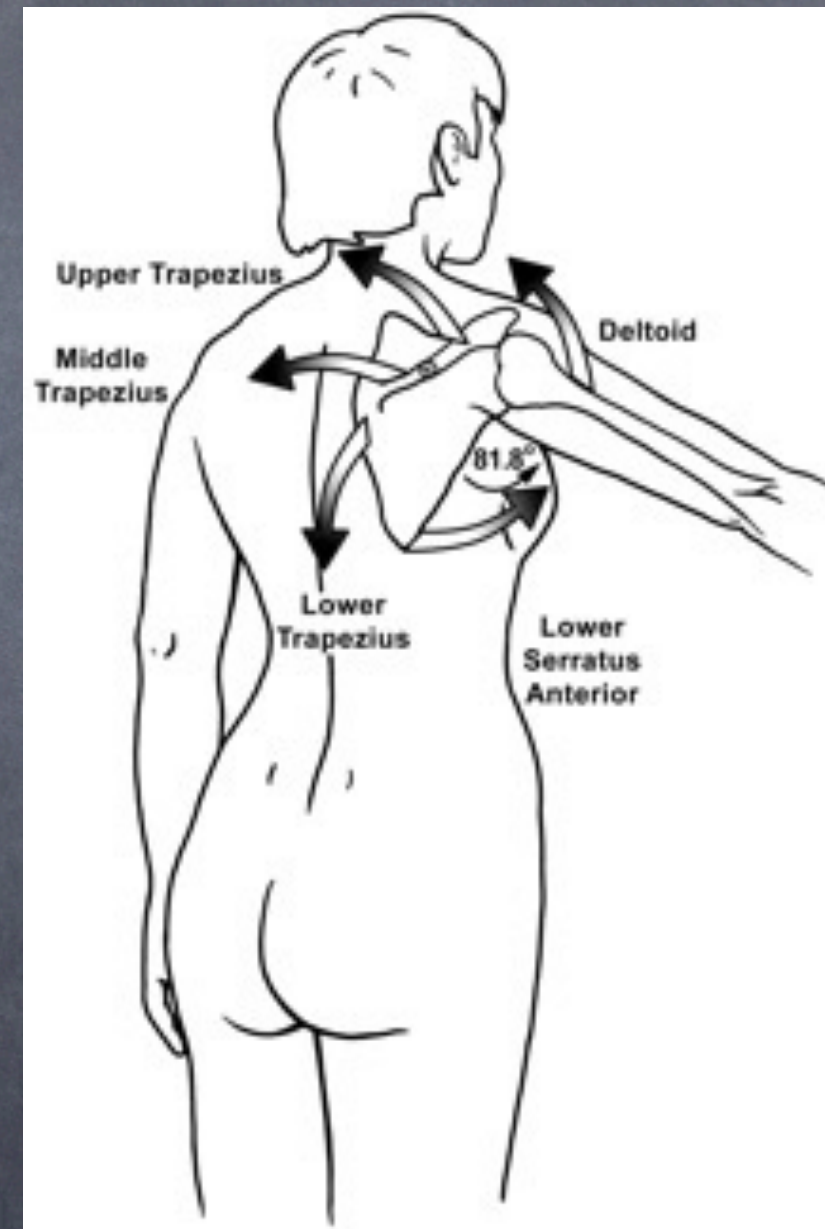
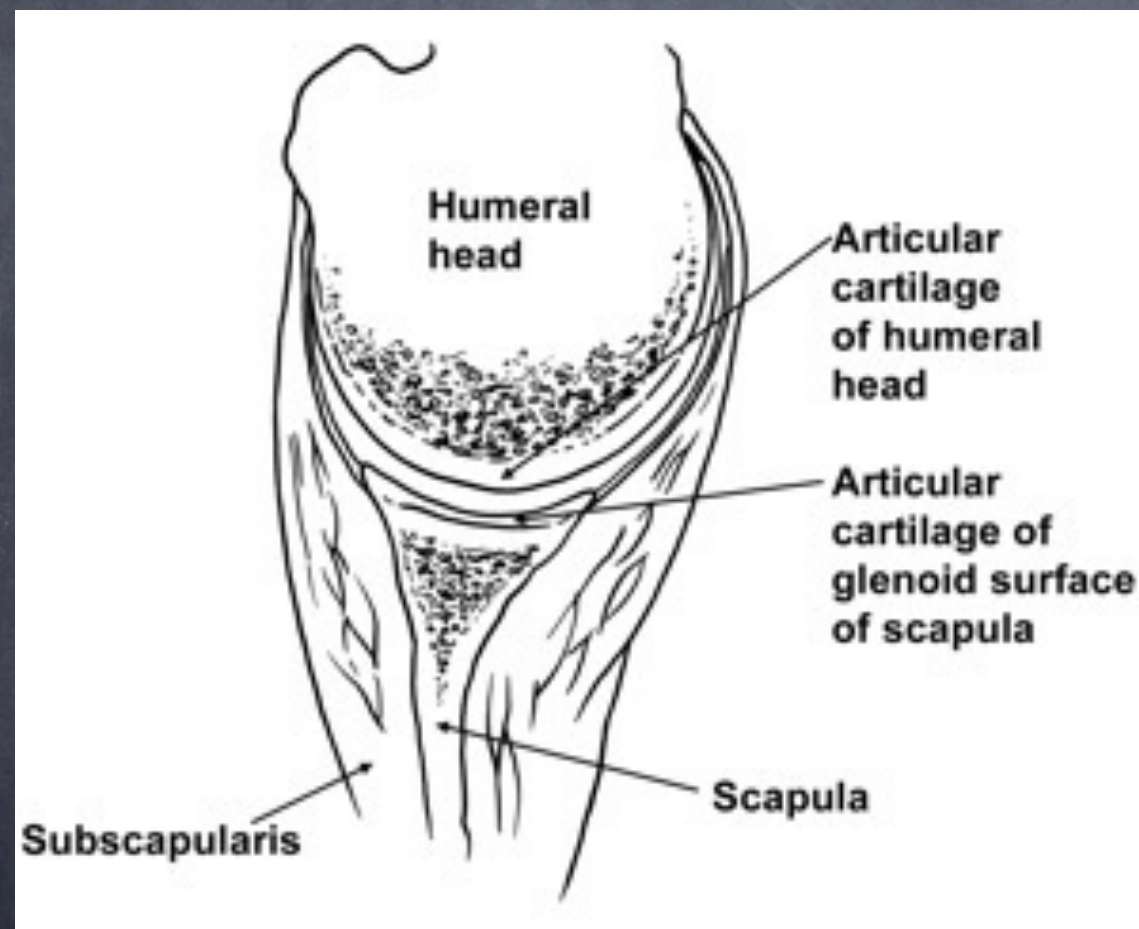




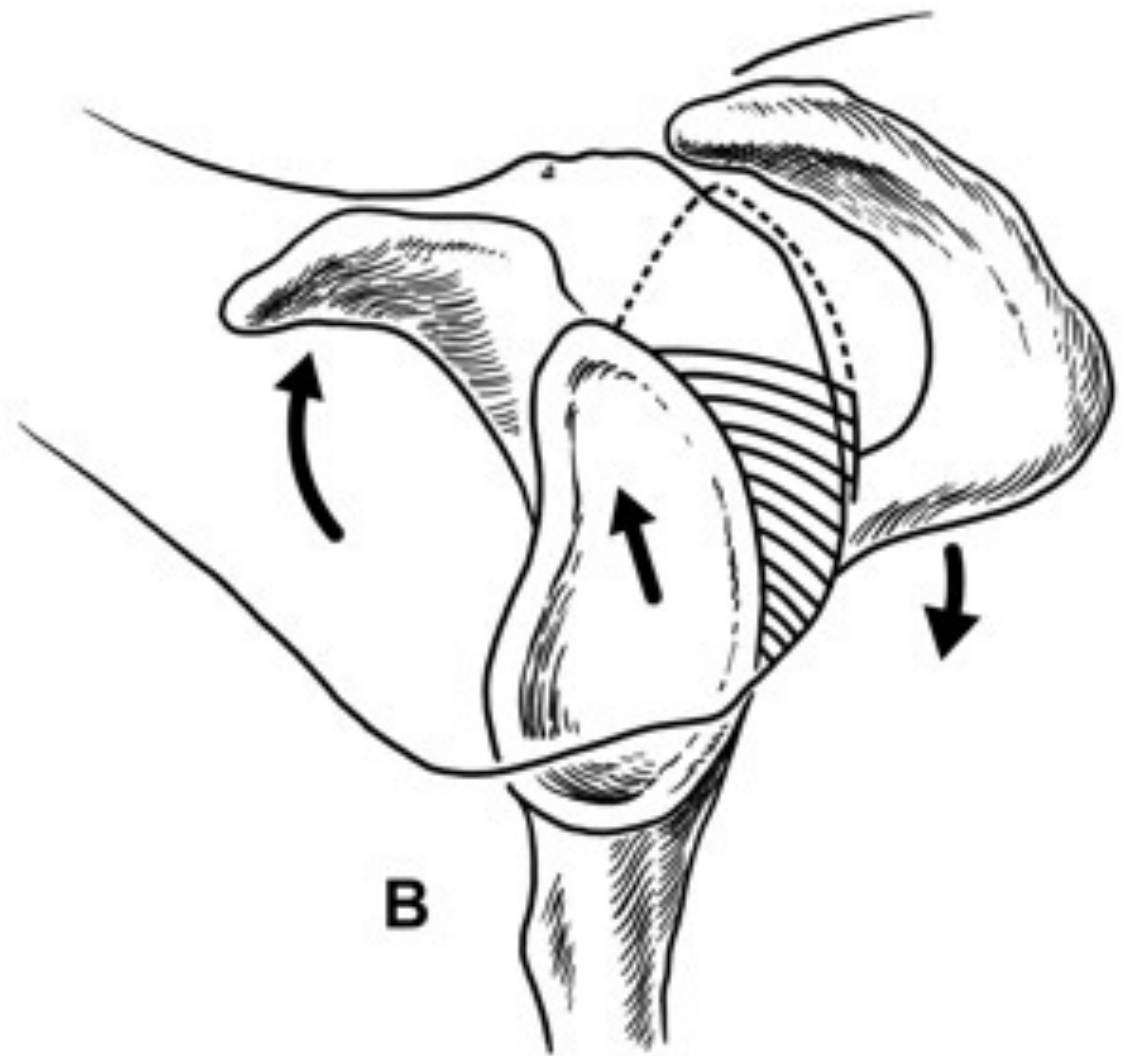
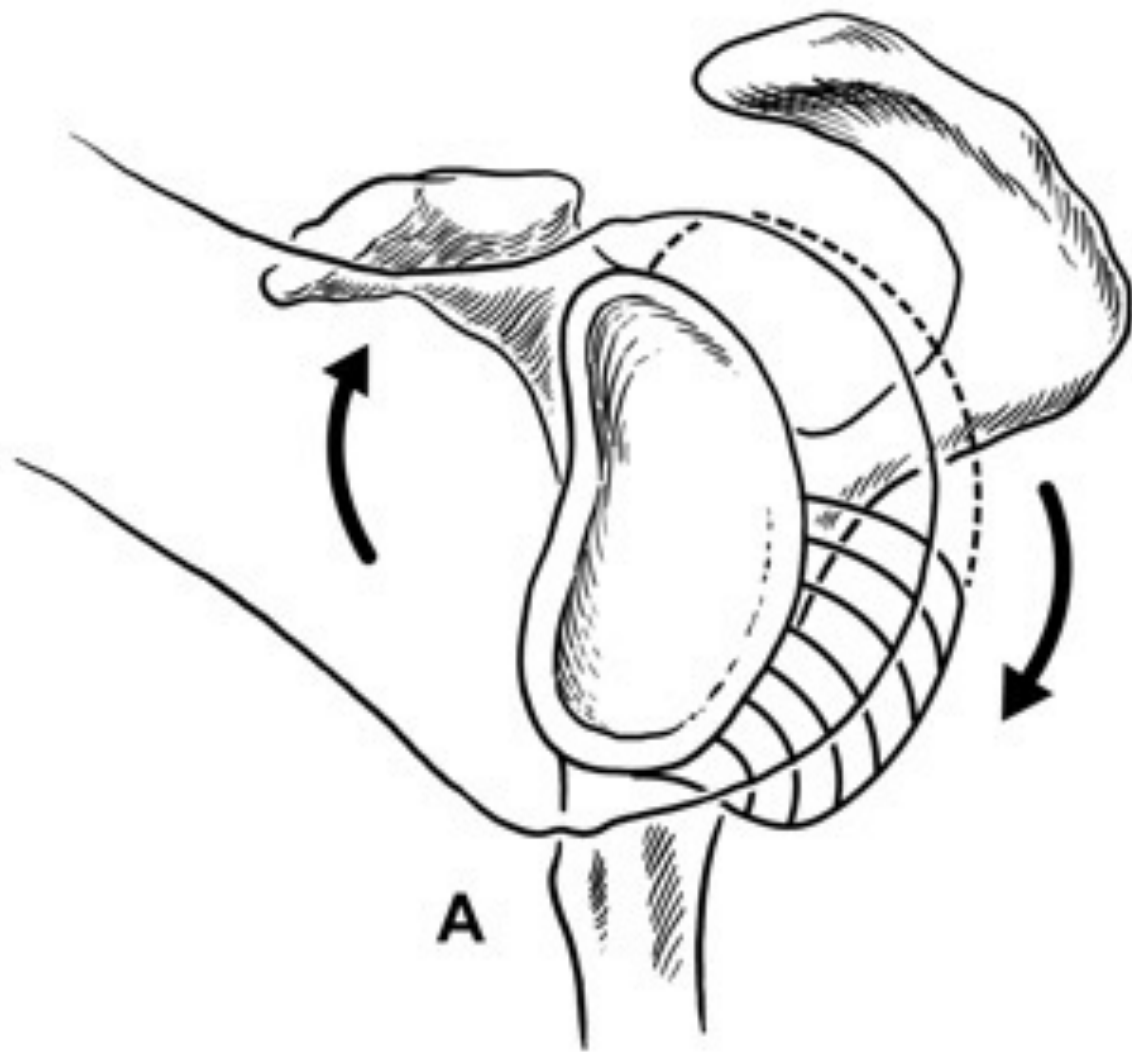
# 肩の痛み



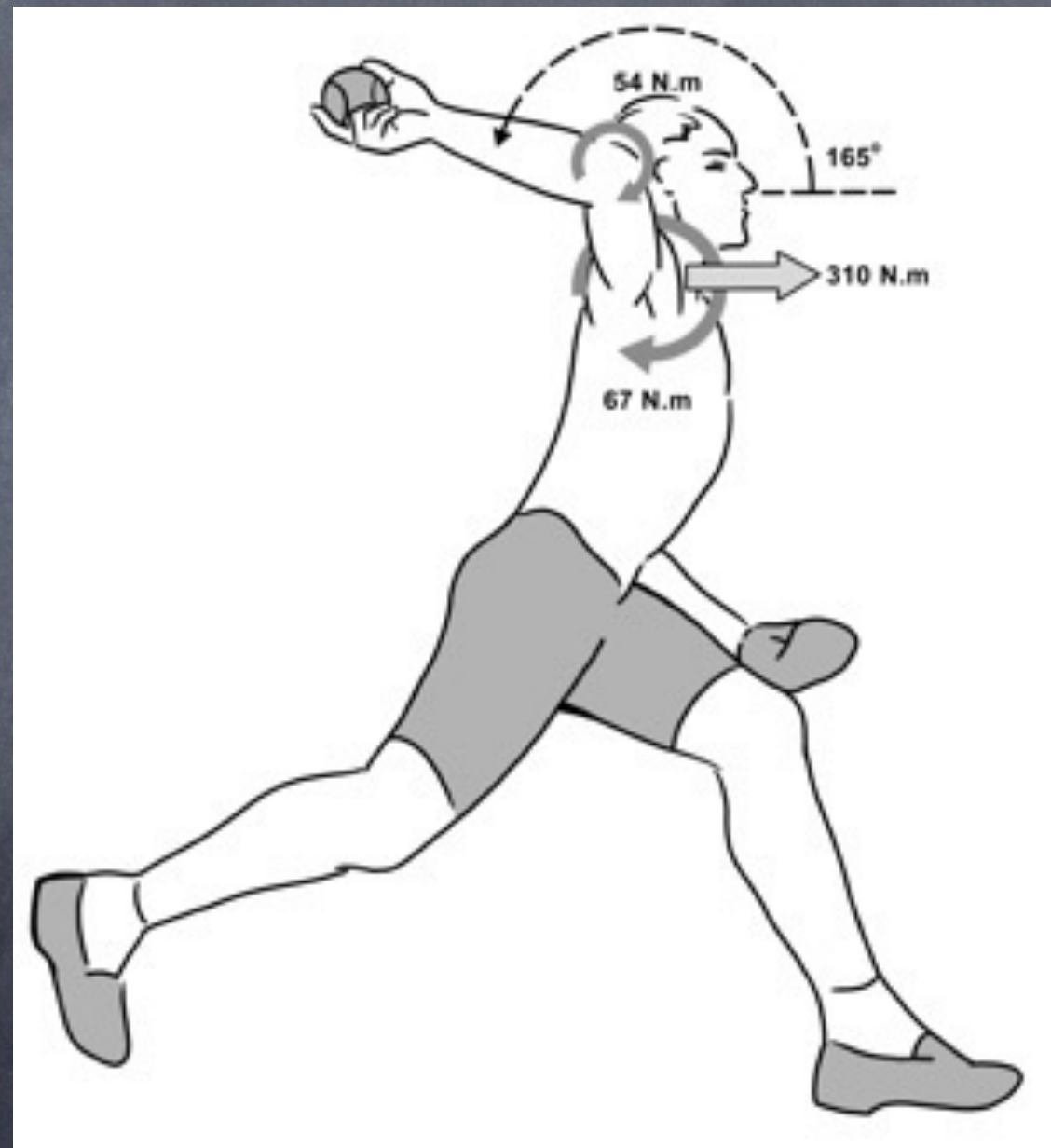










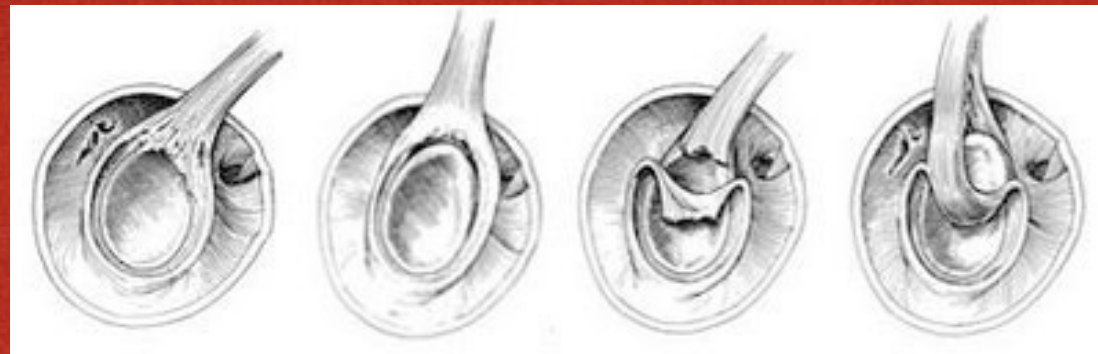
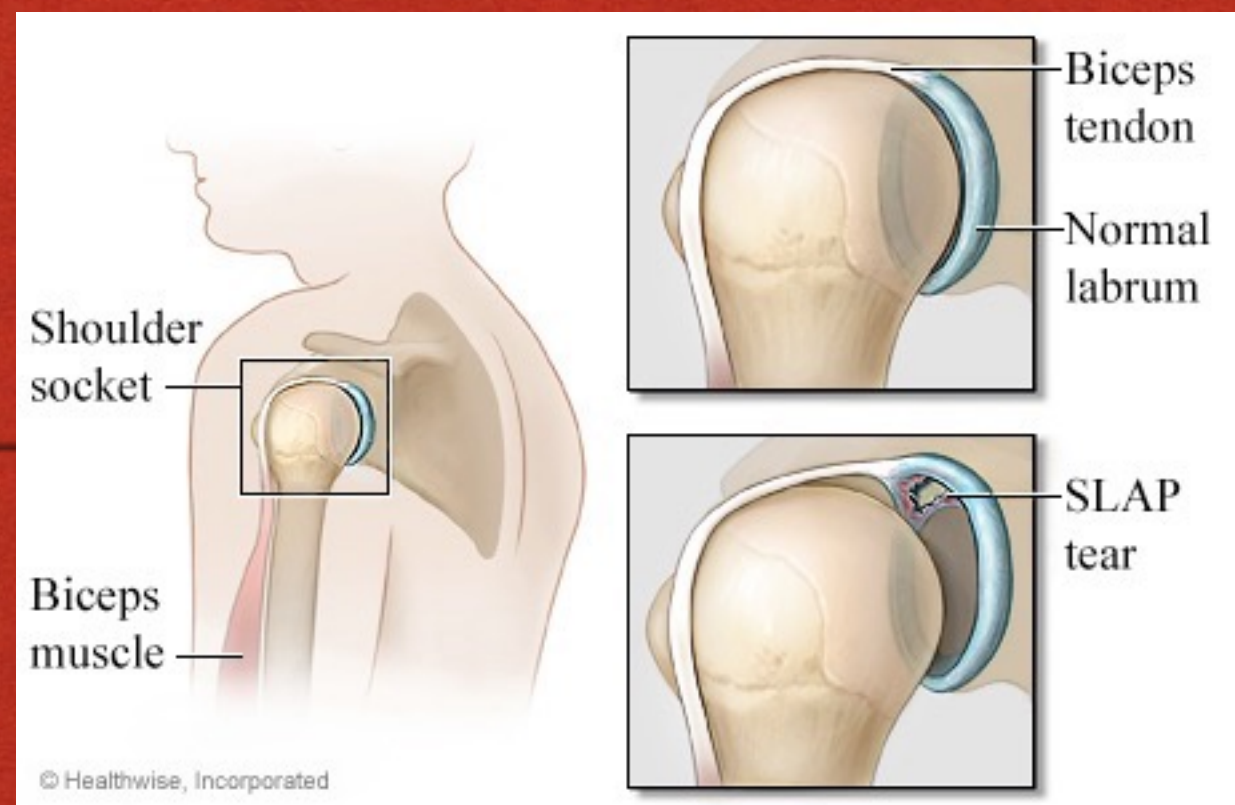
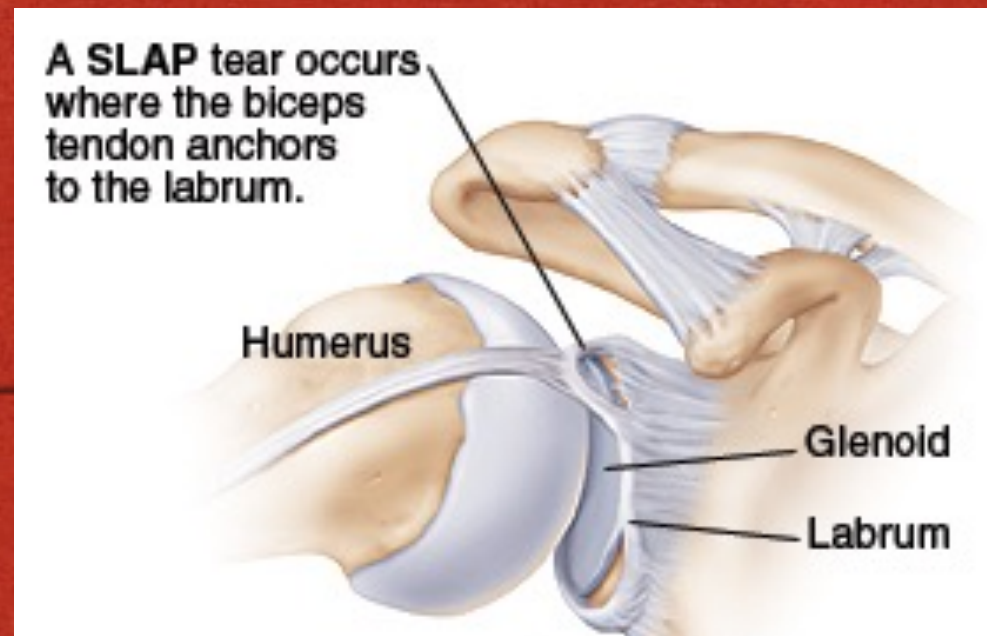




# 最終的な結果









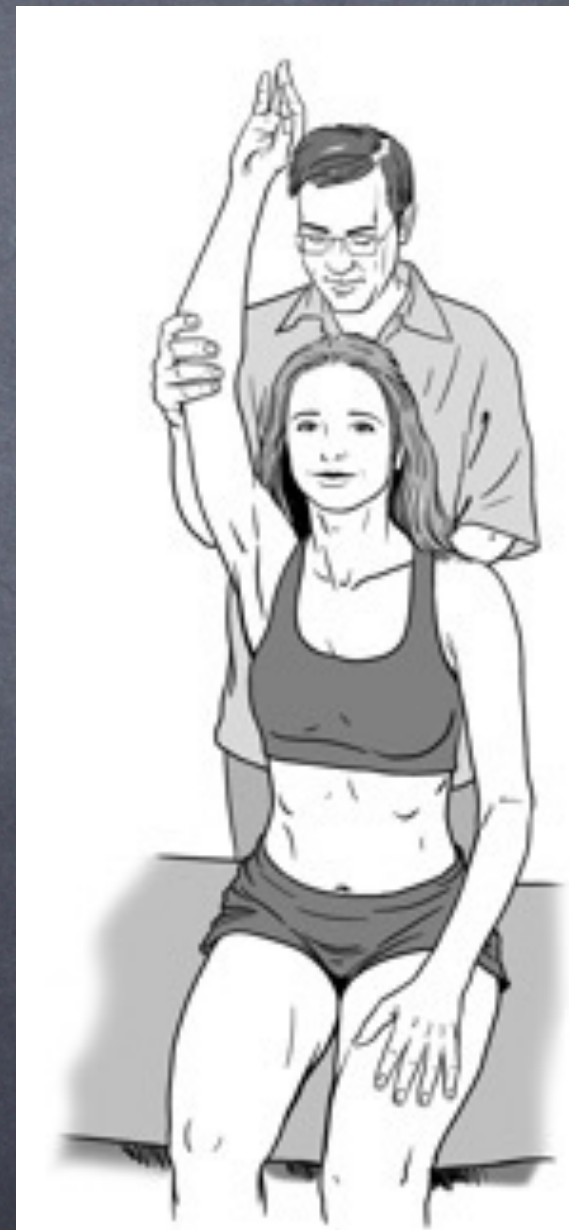
# 怪我のメカニズム

- ・インピンジメント／ローテーターカフ／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
- エンプティークン
- 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





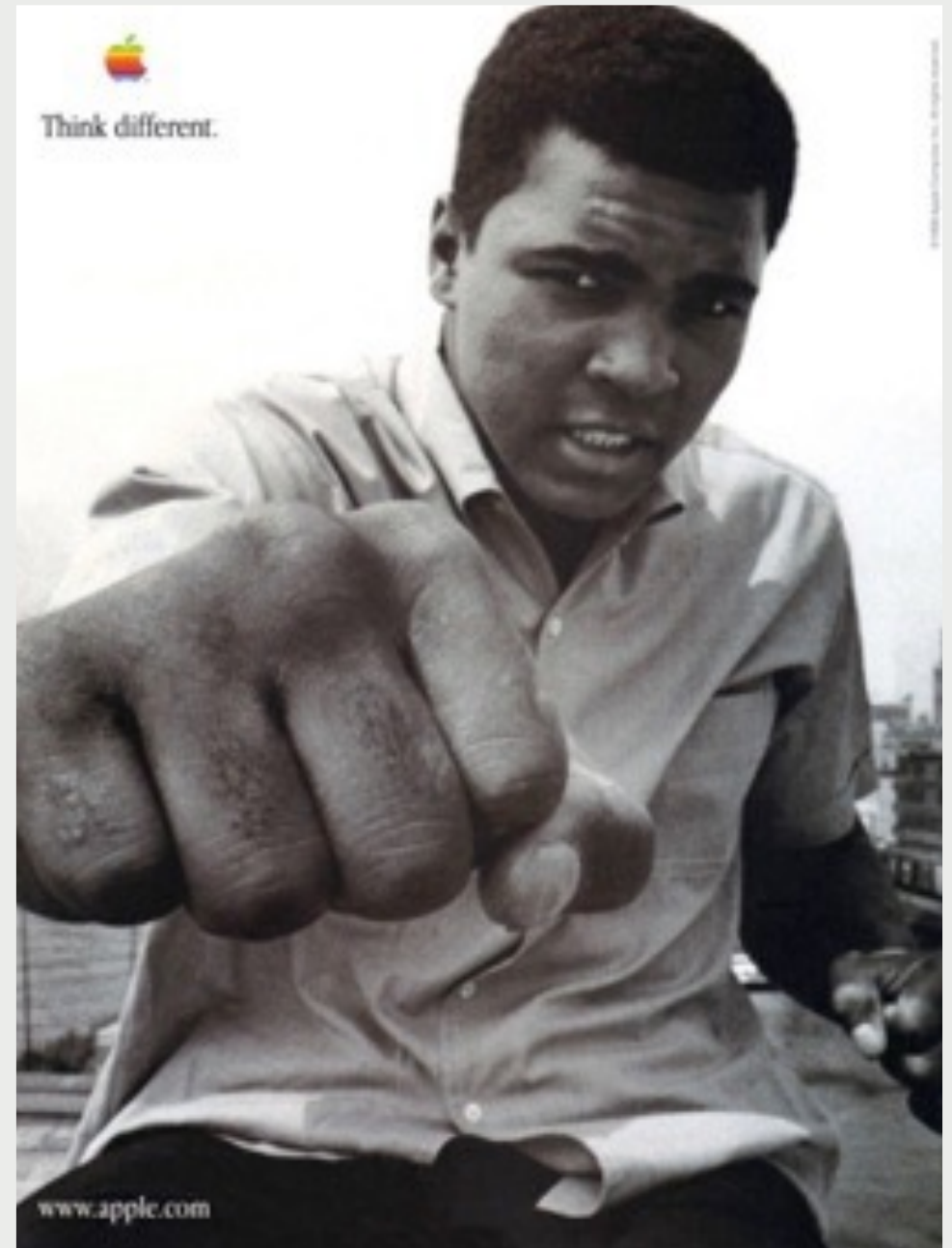
TM&(C)BRUCELEEENTERPRISES2012 BRUCELEE.COM



Bruce Lee's One-Inch Punch  
(the recipient's feet are off the ground!)



Think different.



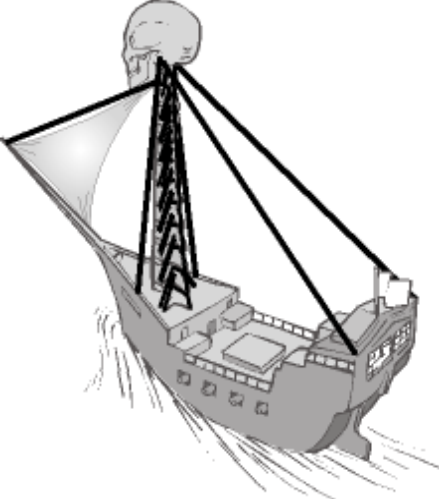
www.apple.com



# 1) 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)

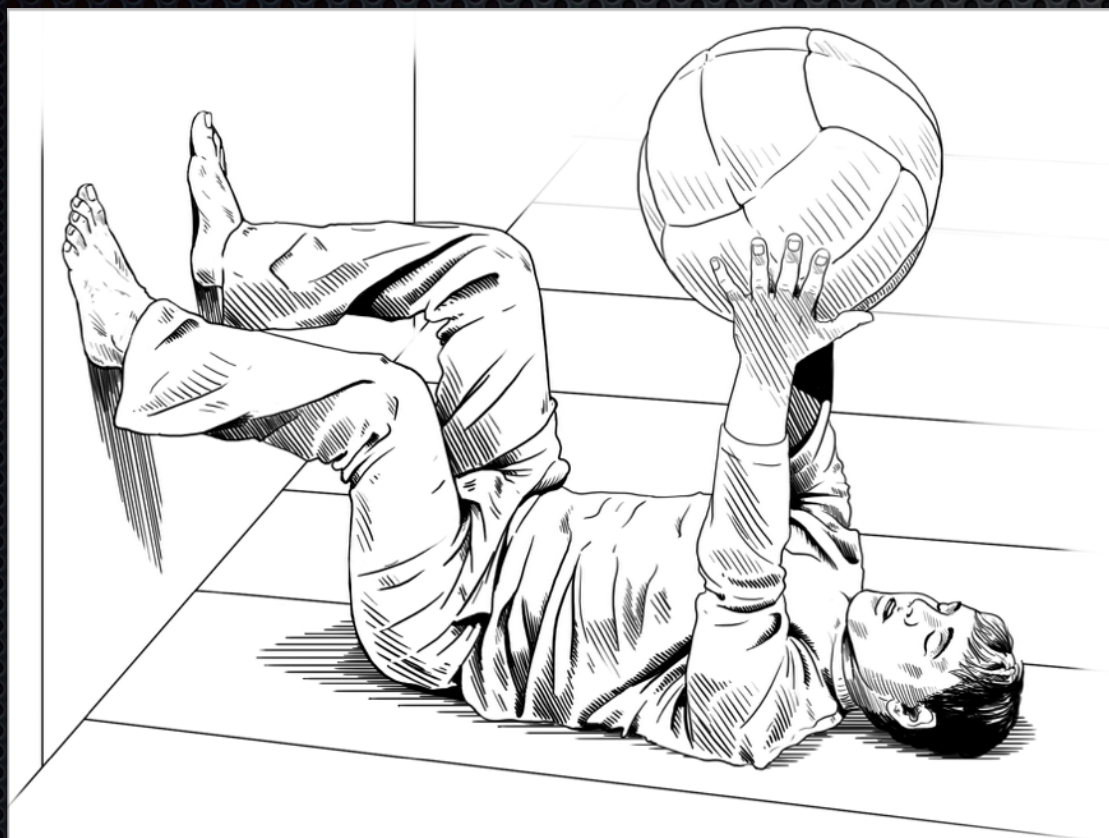






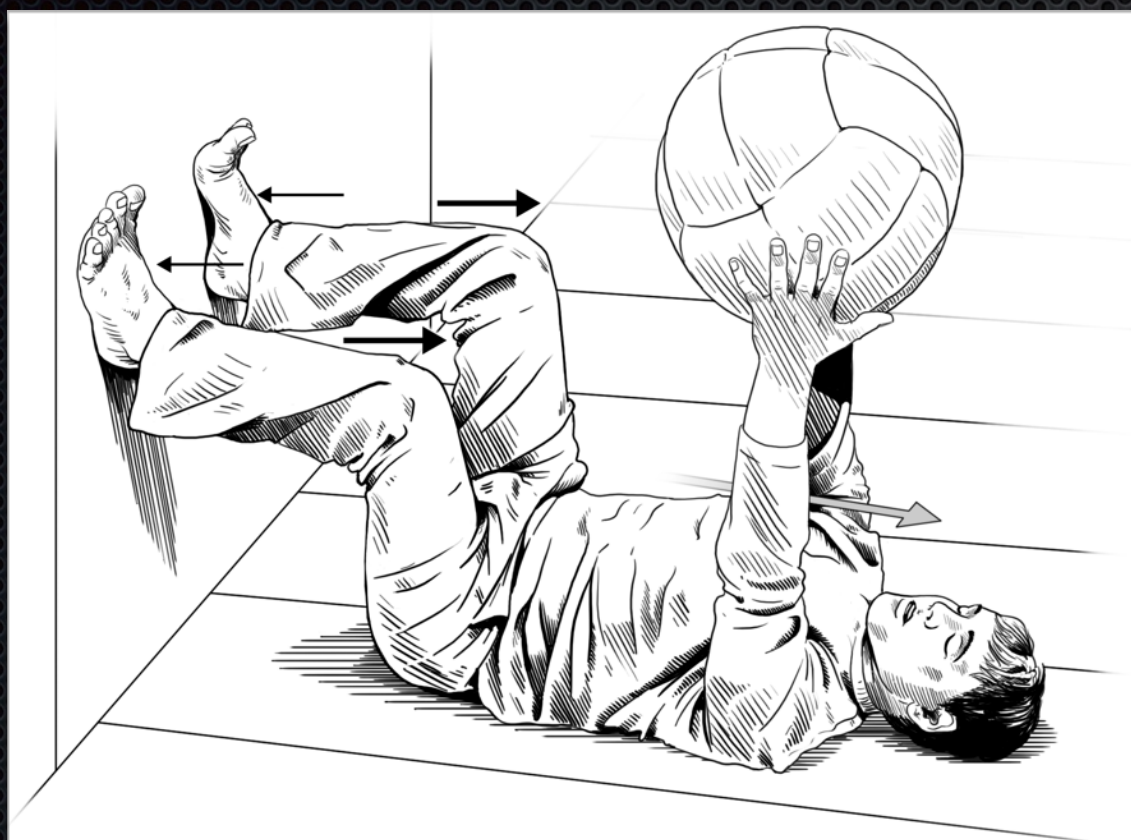


# 仰向けでの アブドミナルスクワット

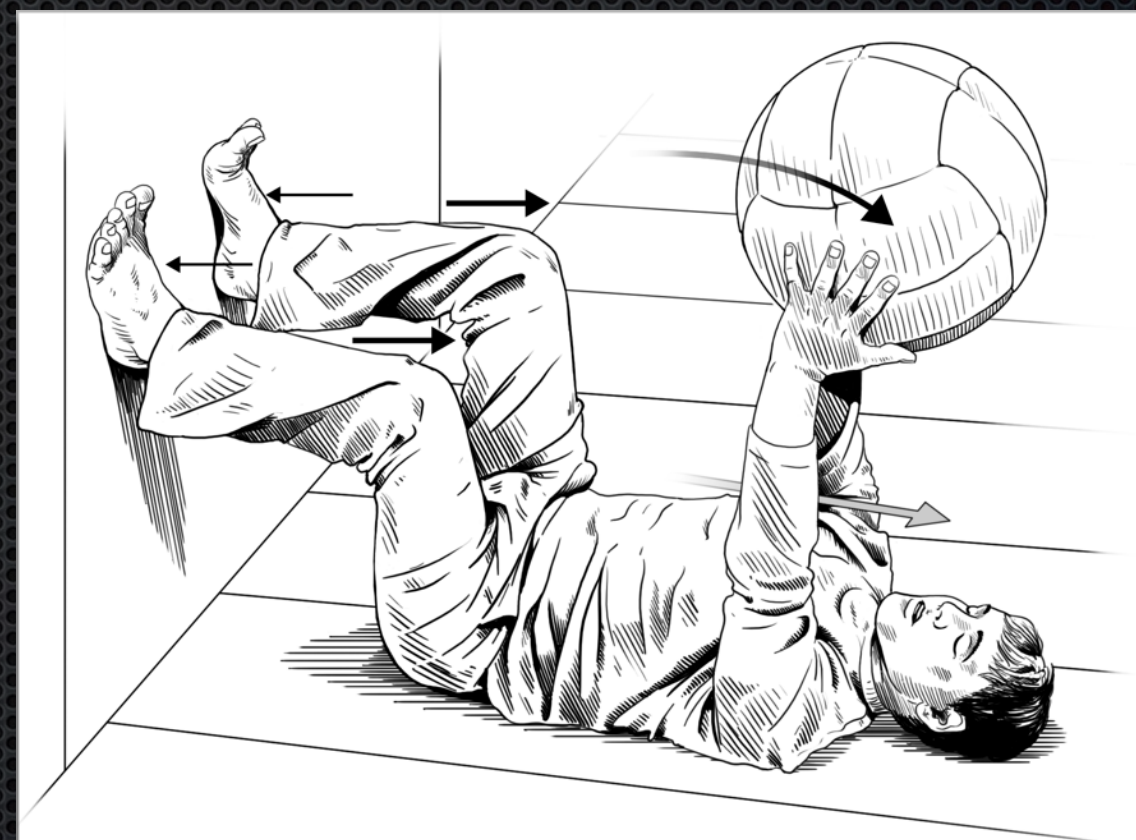


つま先を持ち上げて広げる



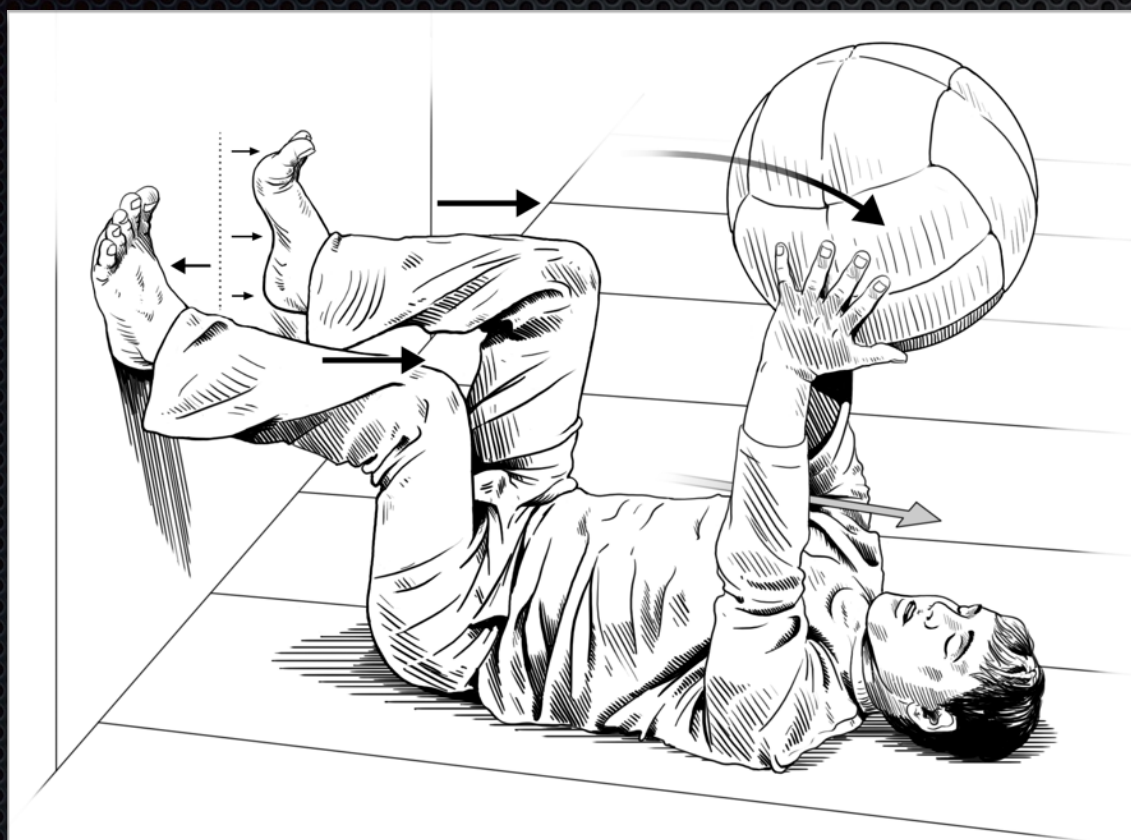


壁を押して  
身体が少し頭の方に  
動くのを感じる



開いた口に向けて  
メディシンボールを傾ける



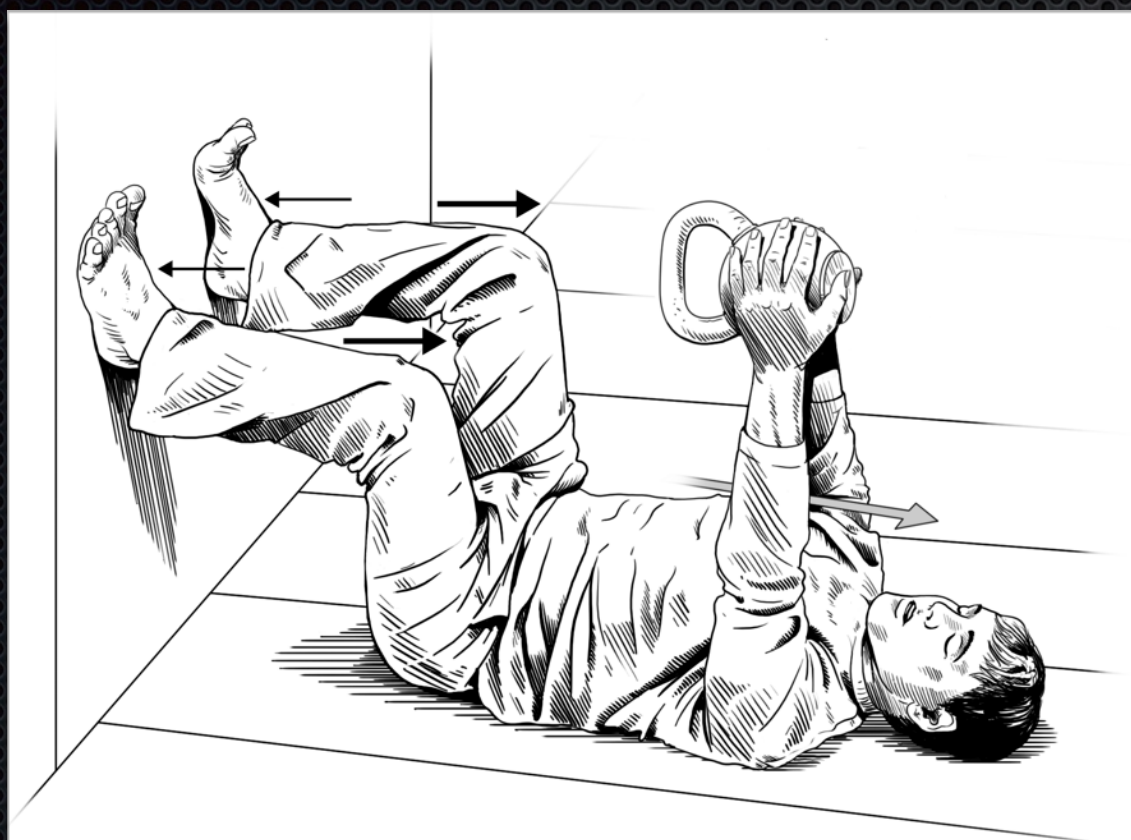


メディシンボールを傾けたまま  
片足ずつ壁から持ち上げる

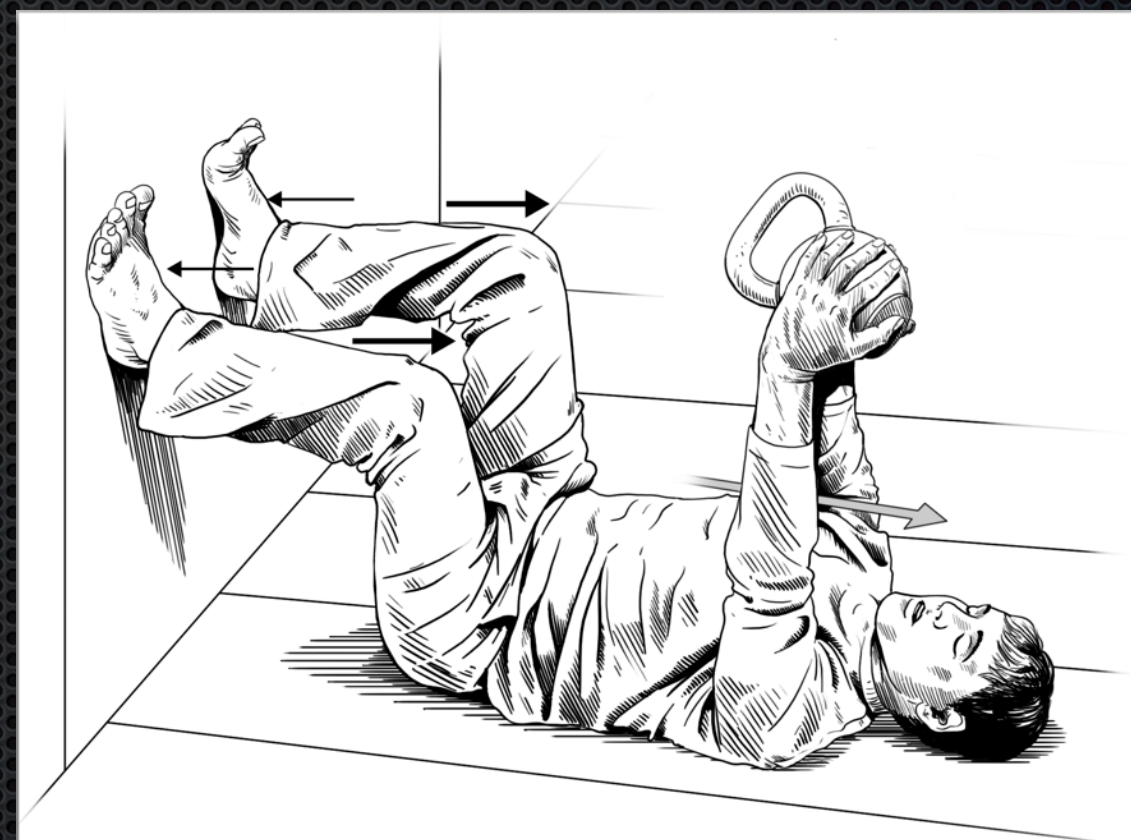






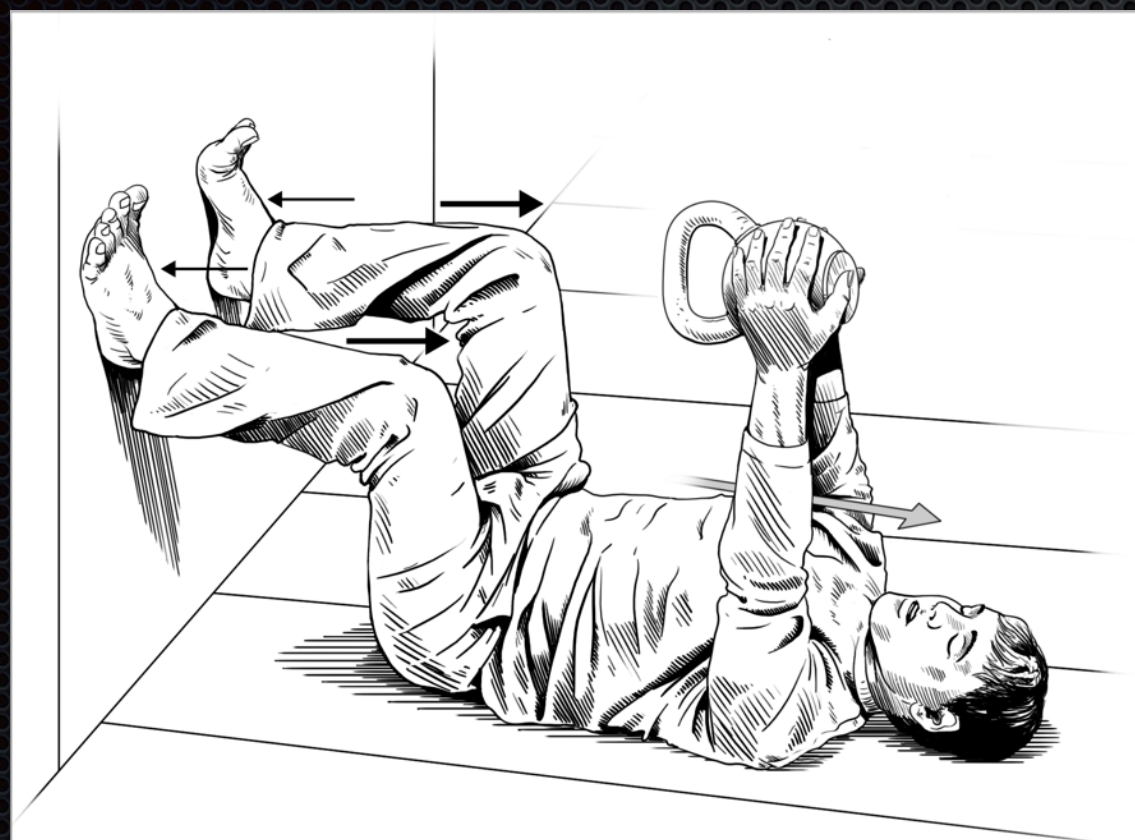


壁を押し離す

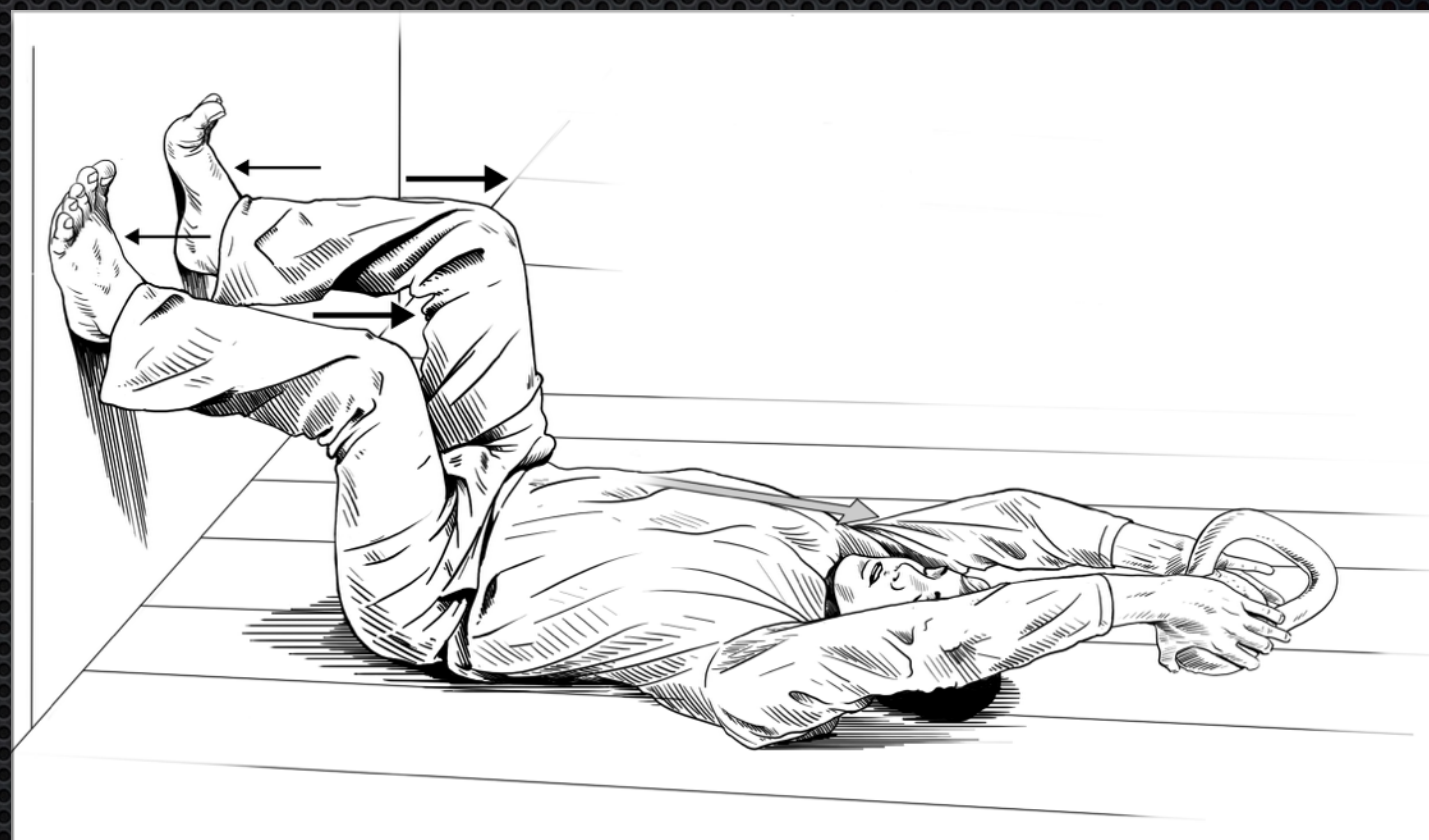


口に向かって水を注ぐかのように  
ケトルベルを傾ける





壁を押し離す



ケトルベルを頭上へ動かす



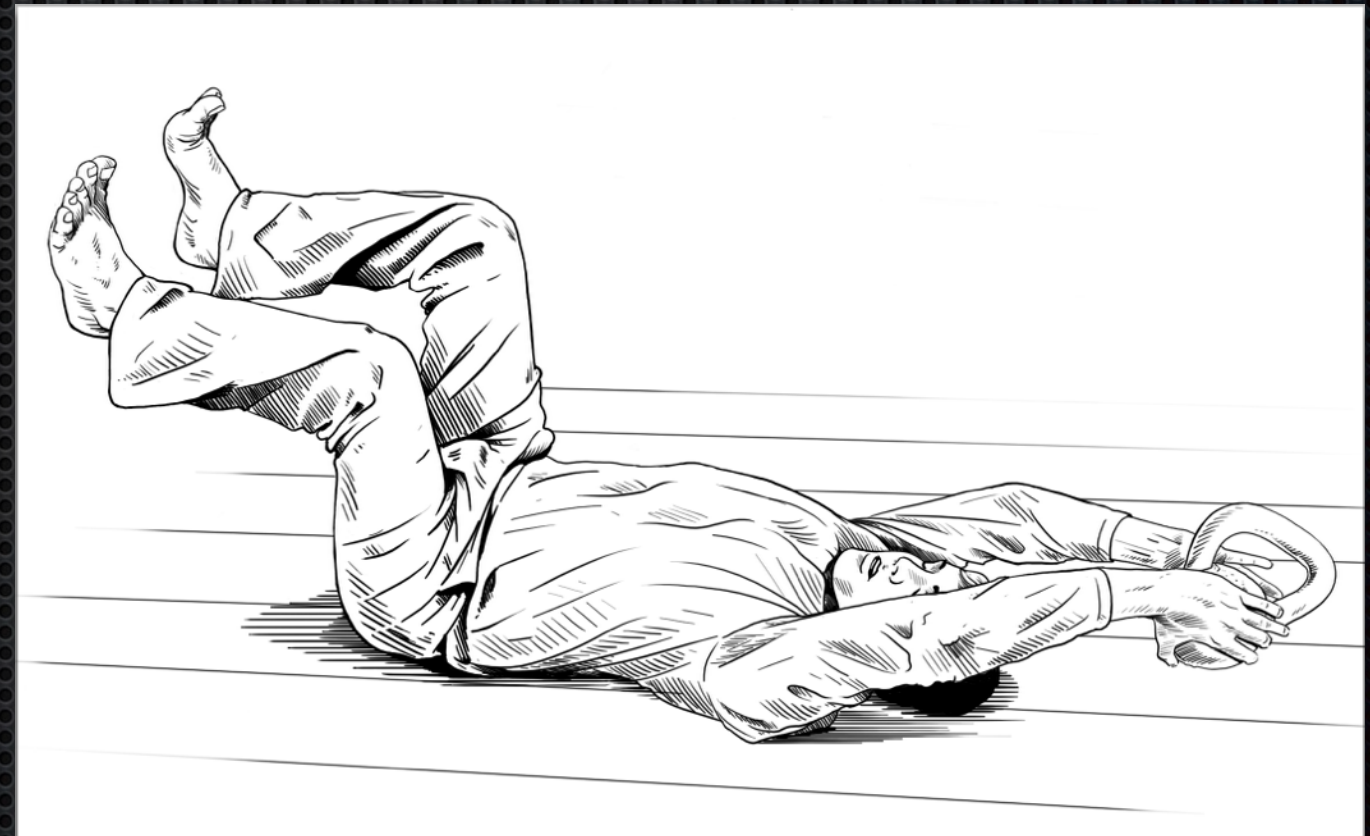
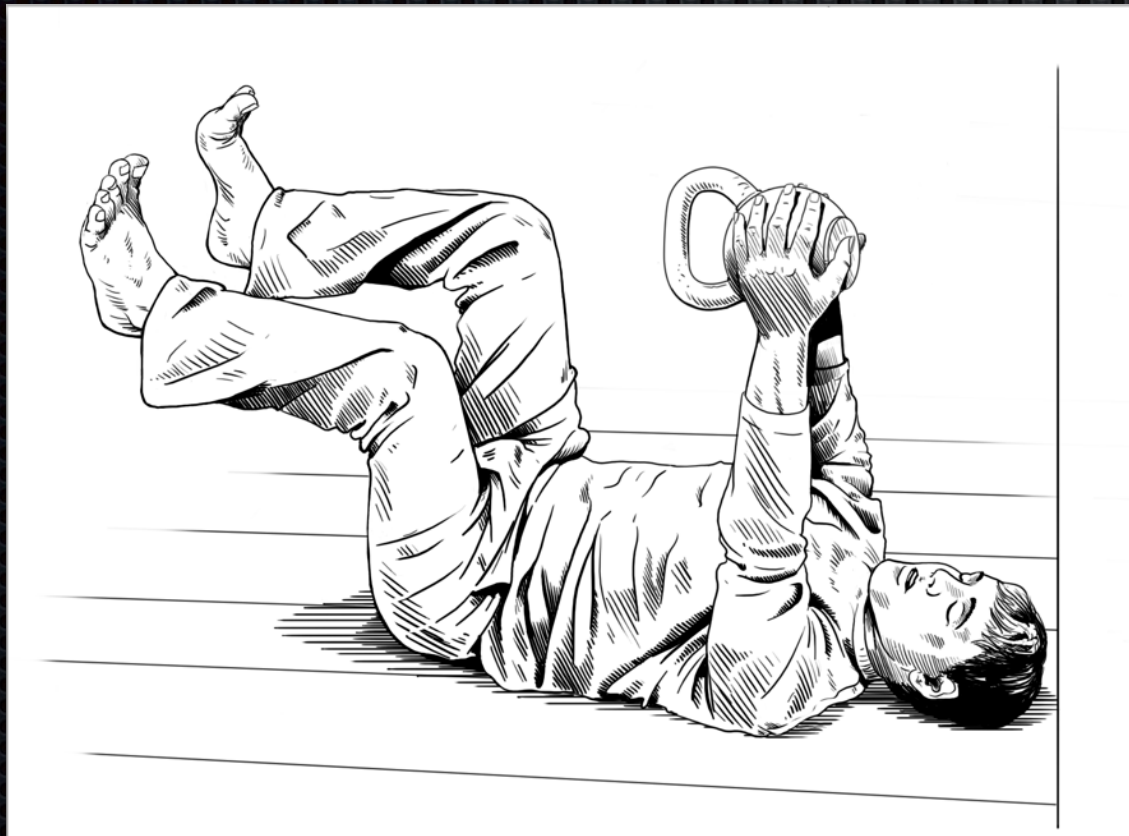
# 壁なし



口に向かって水を注ぐかのようにケトルベルを傾ける



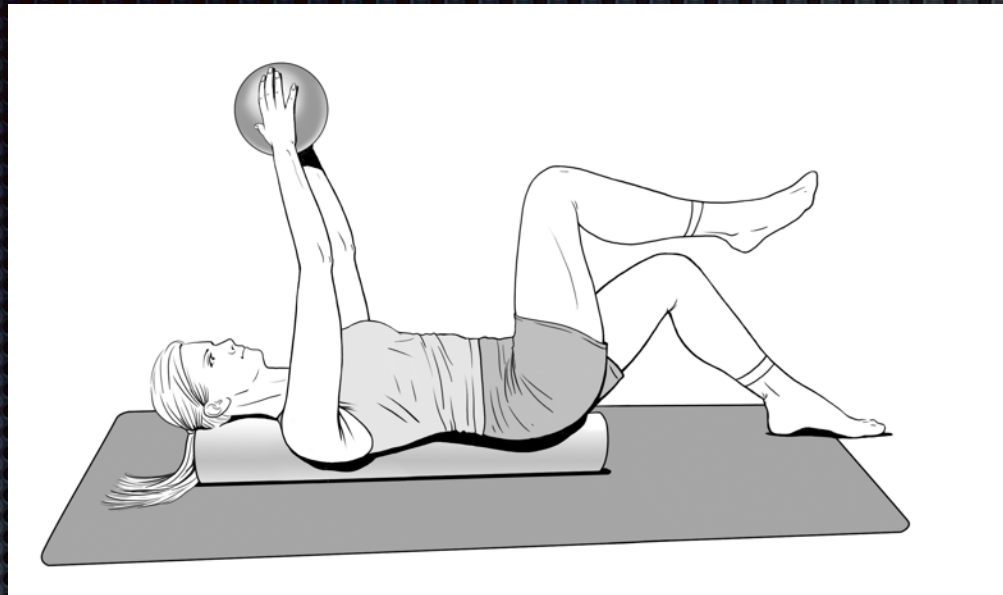
# 壁なし（アドバンス）



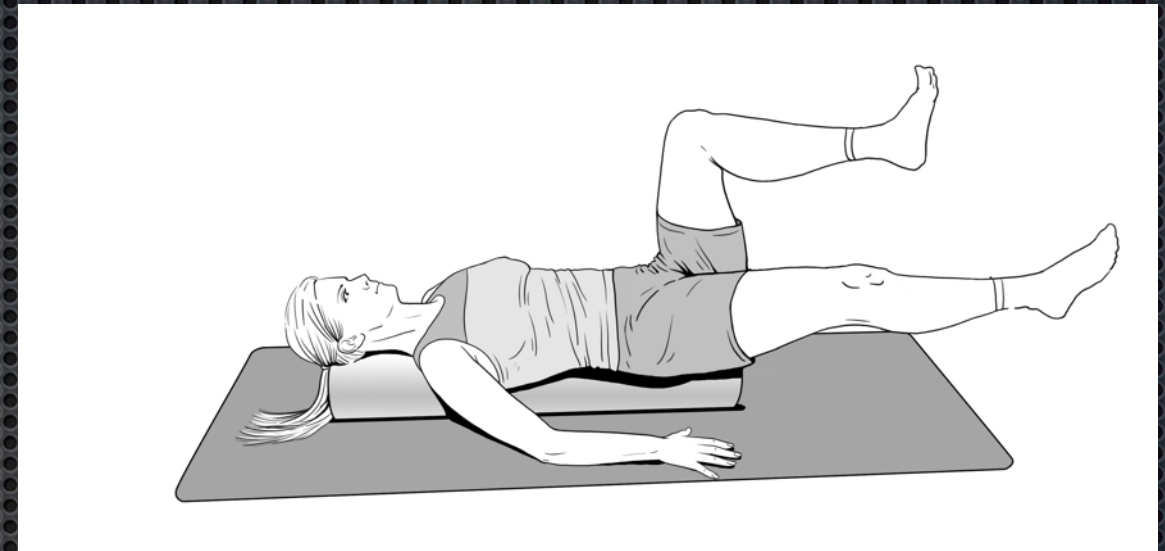
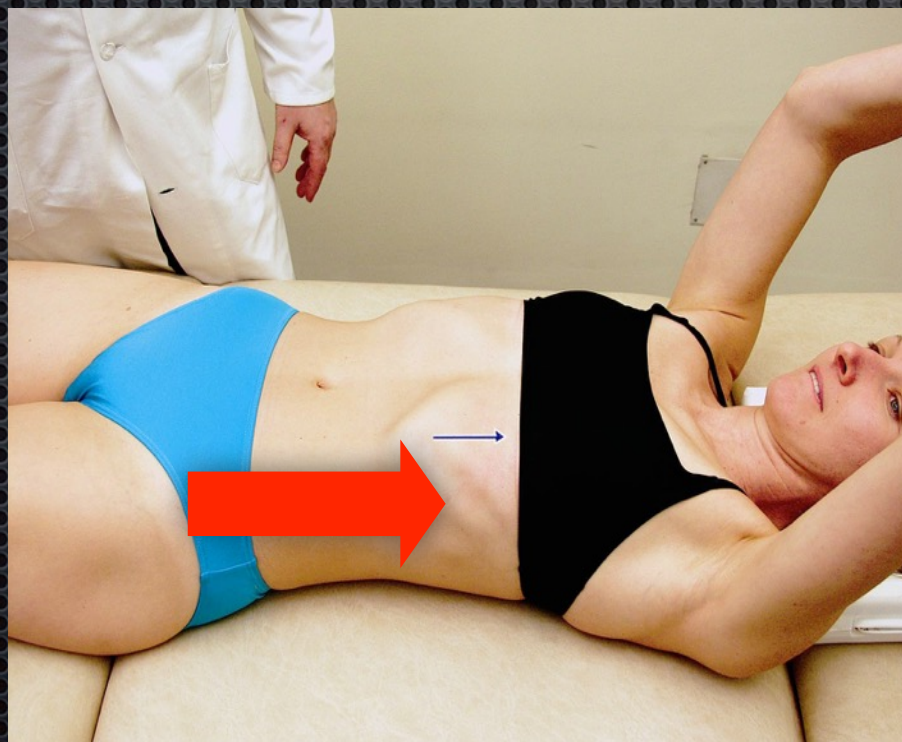
ケトルベルを頭上へ動かす



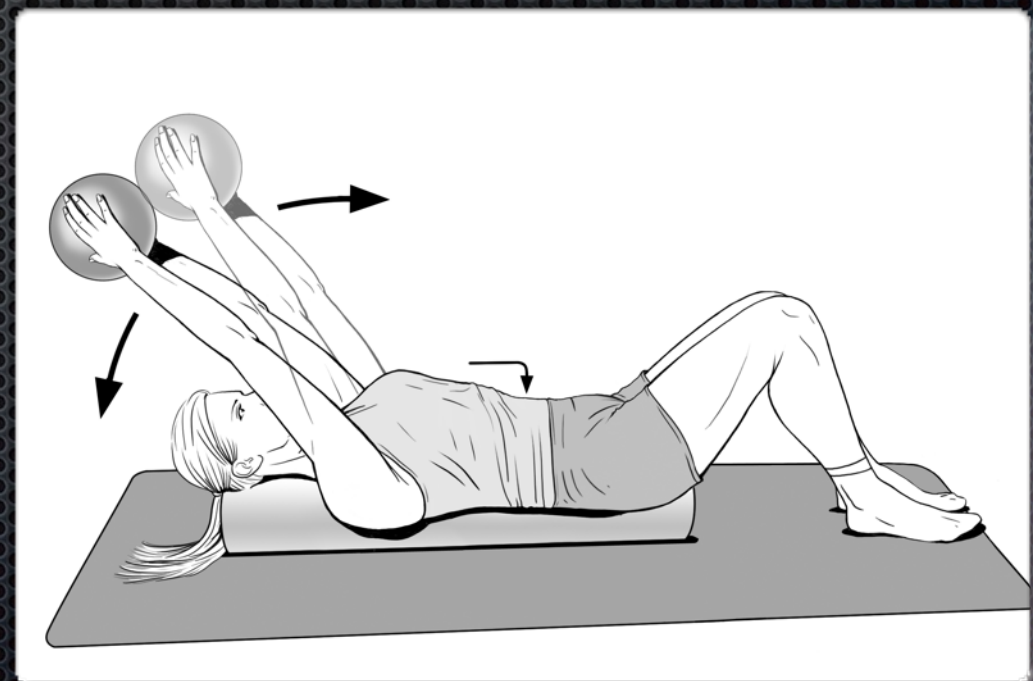
# フォームローラーチャレンジ



マーチング

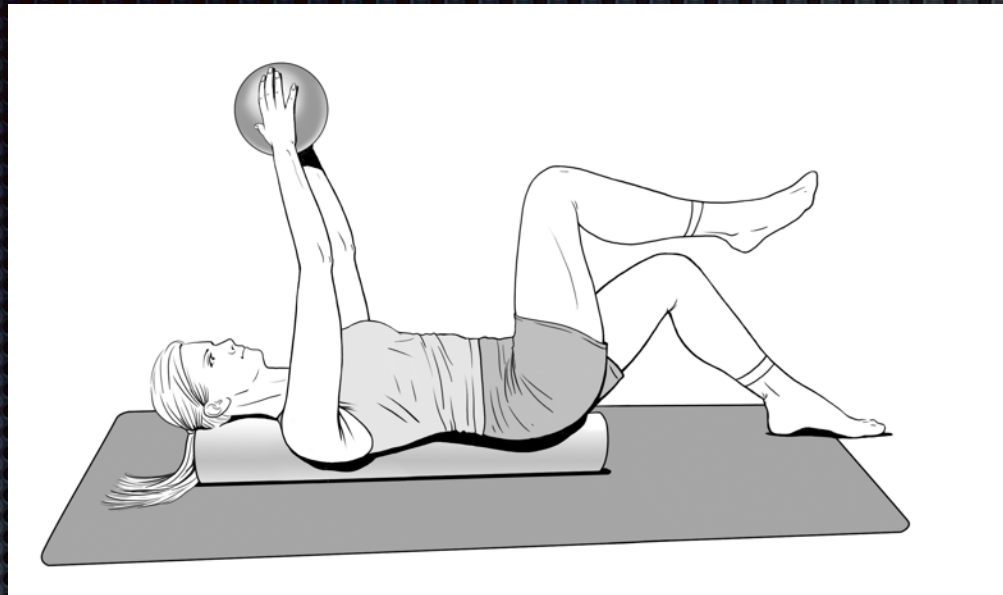


バイセクルキック

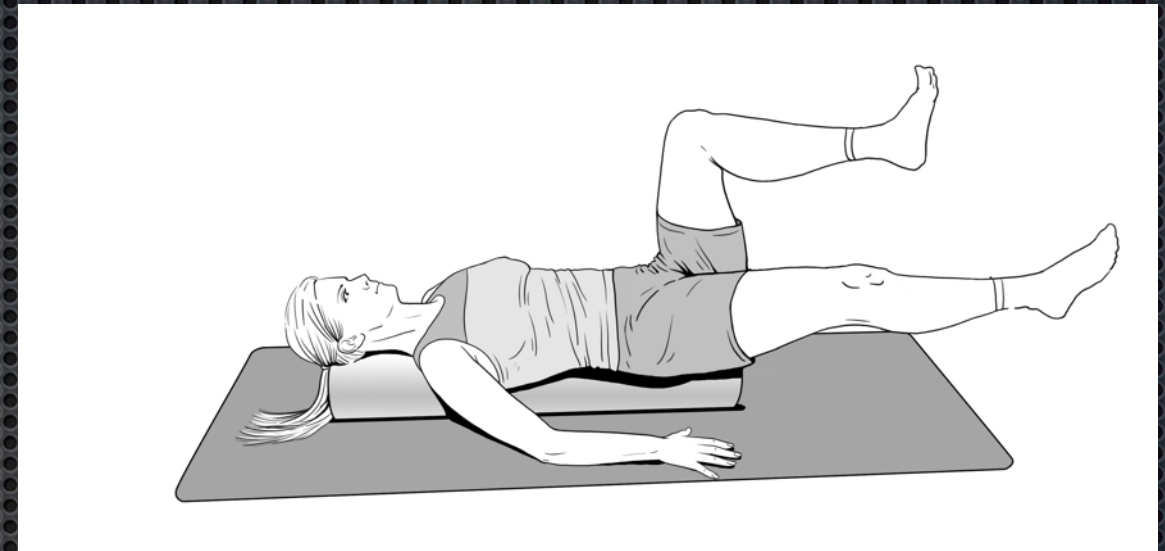
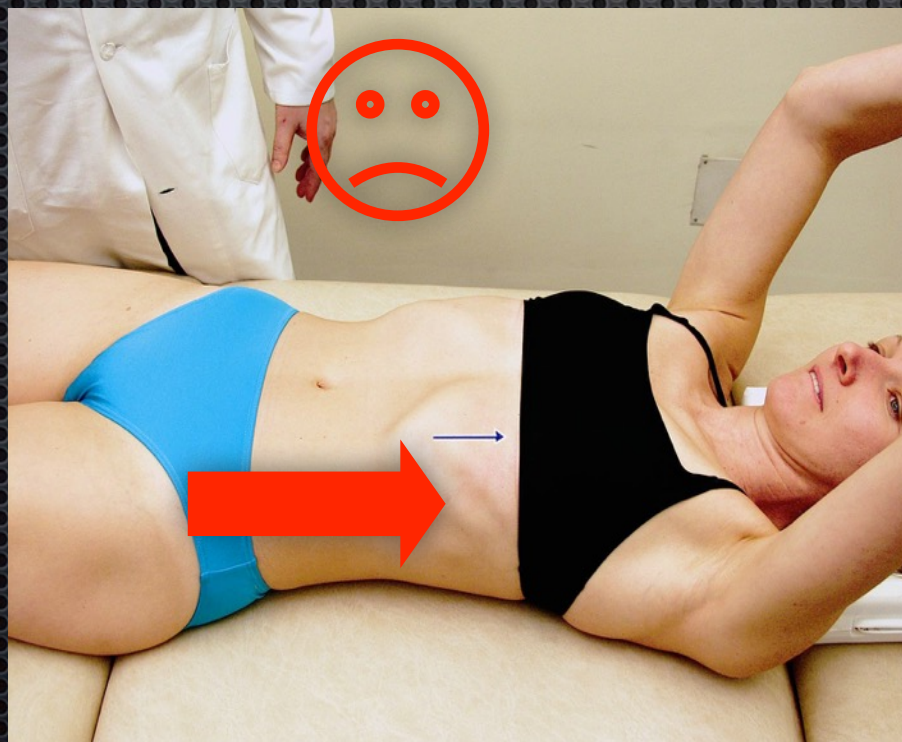




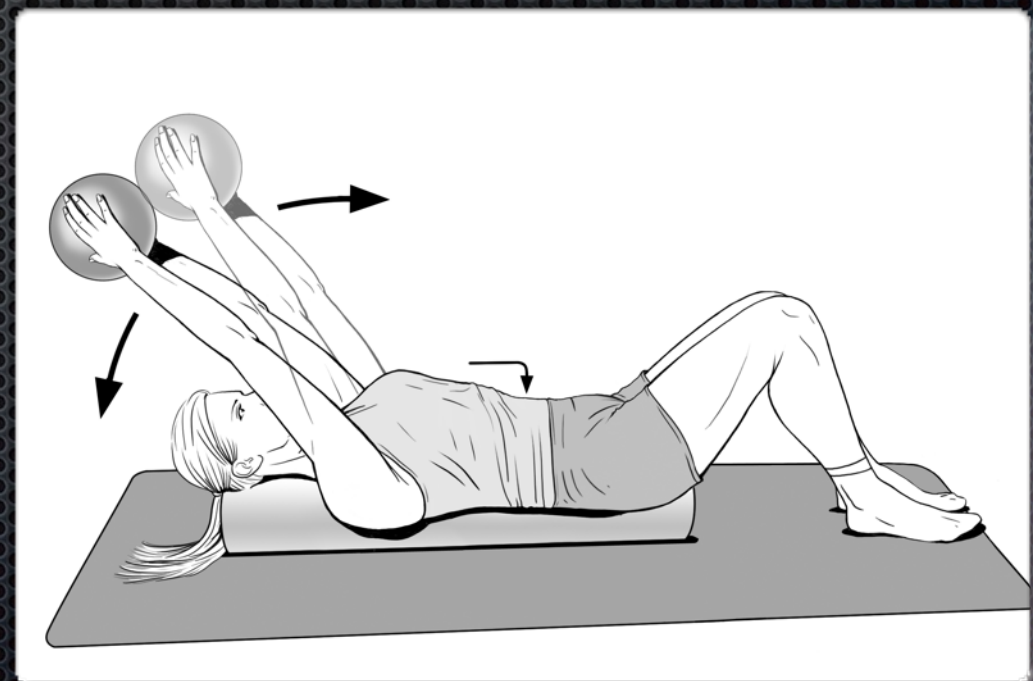
# フォームローラーチャレンジ



マーチング

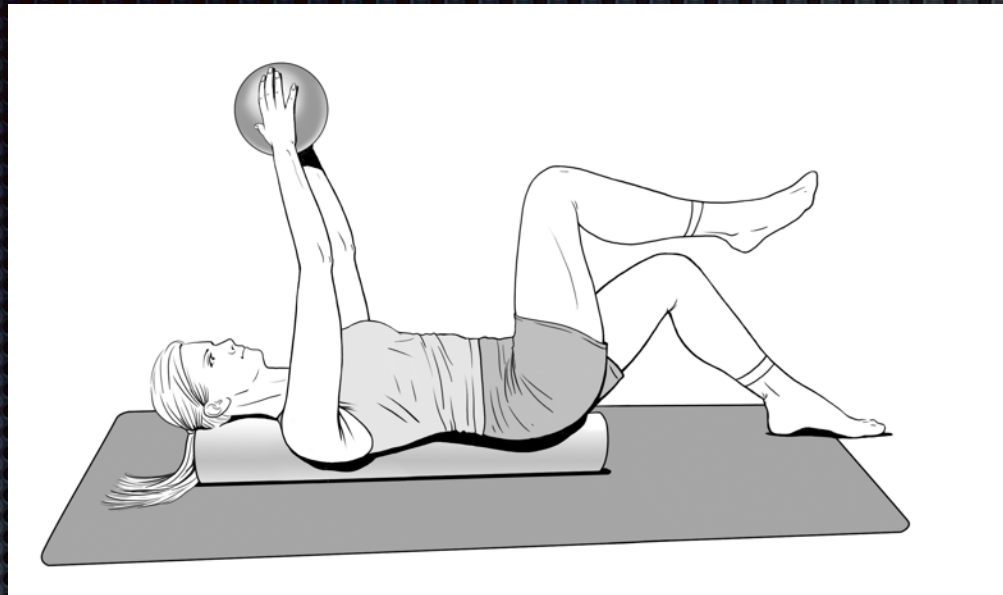


バイセクルキック

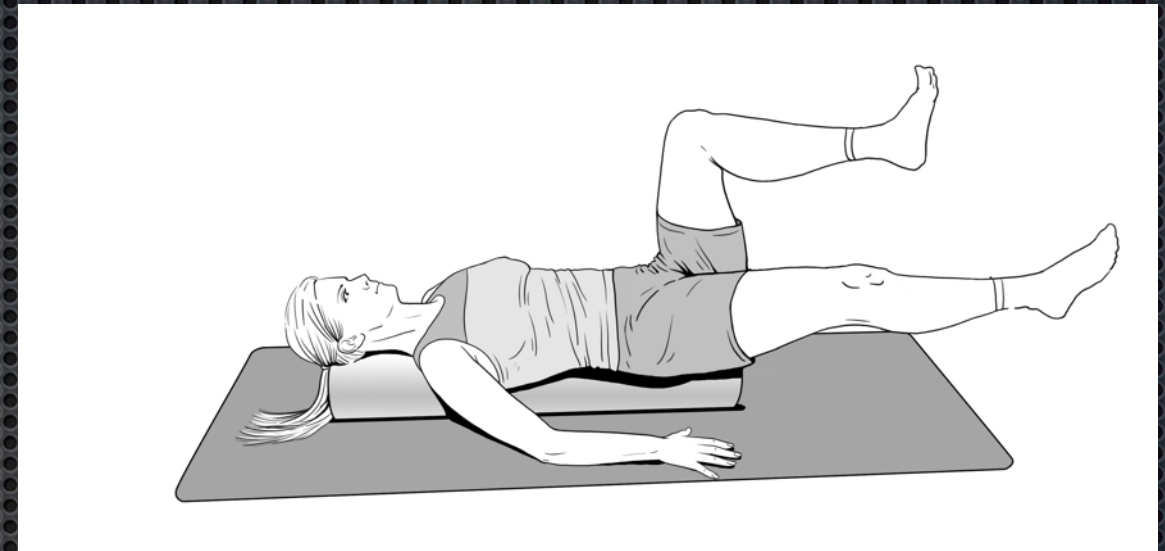
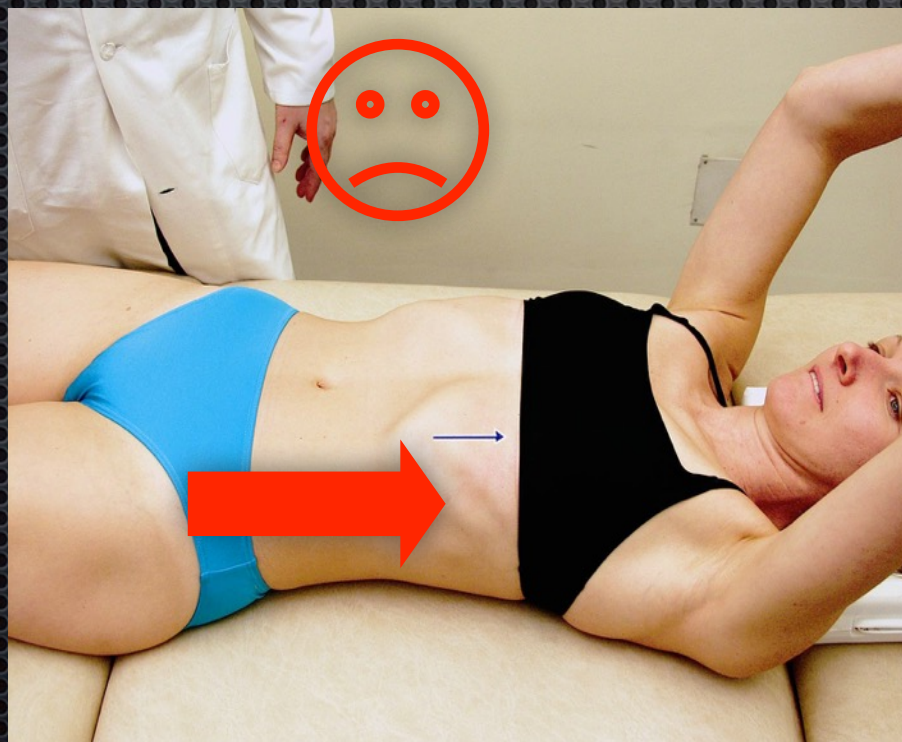




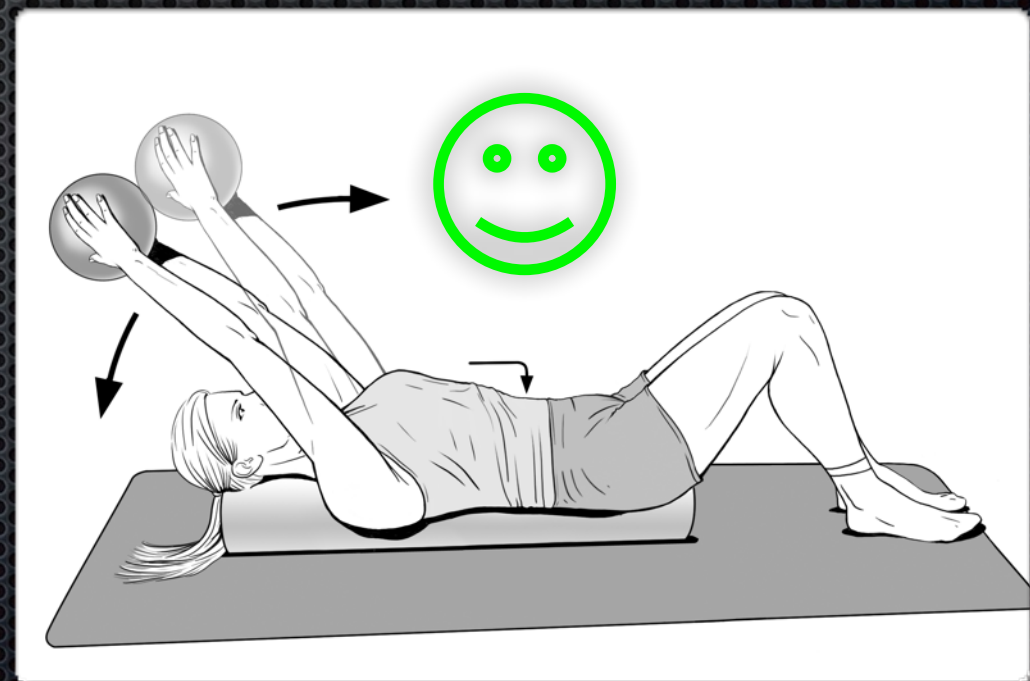
# フォームローラーチャレンジ



マーチング



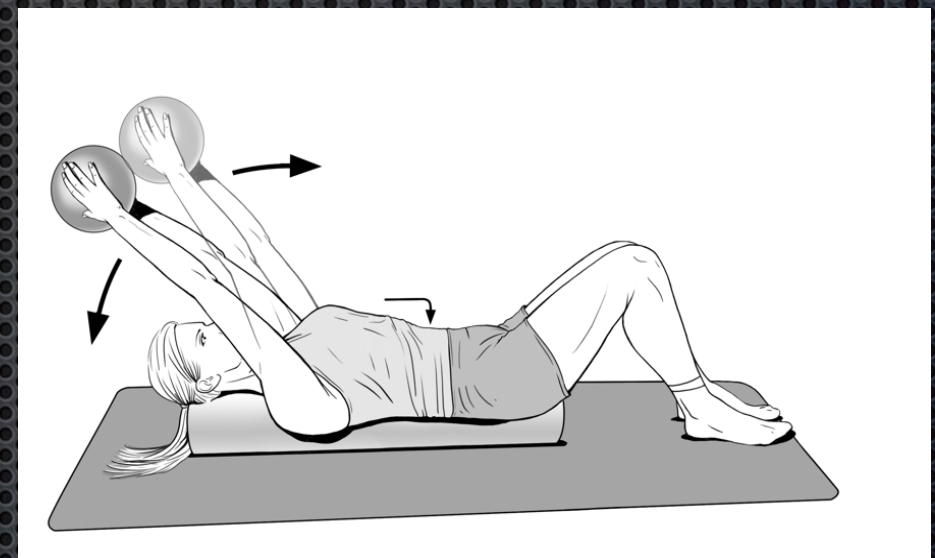
バイセクルキック





# 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





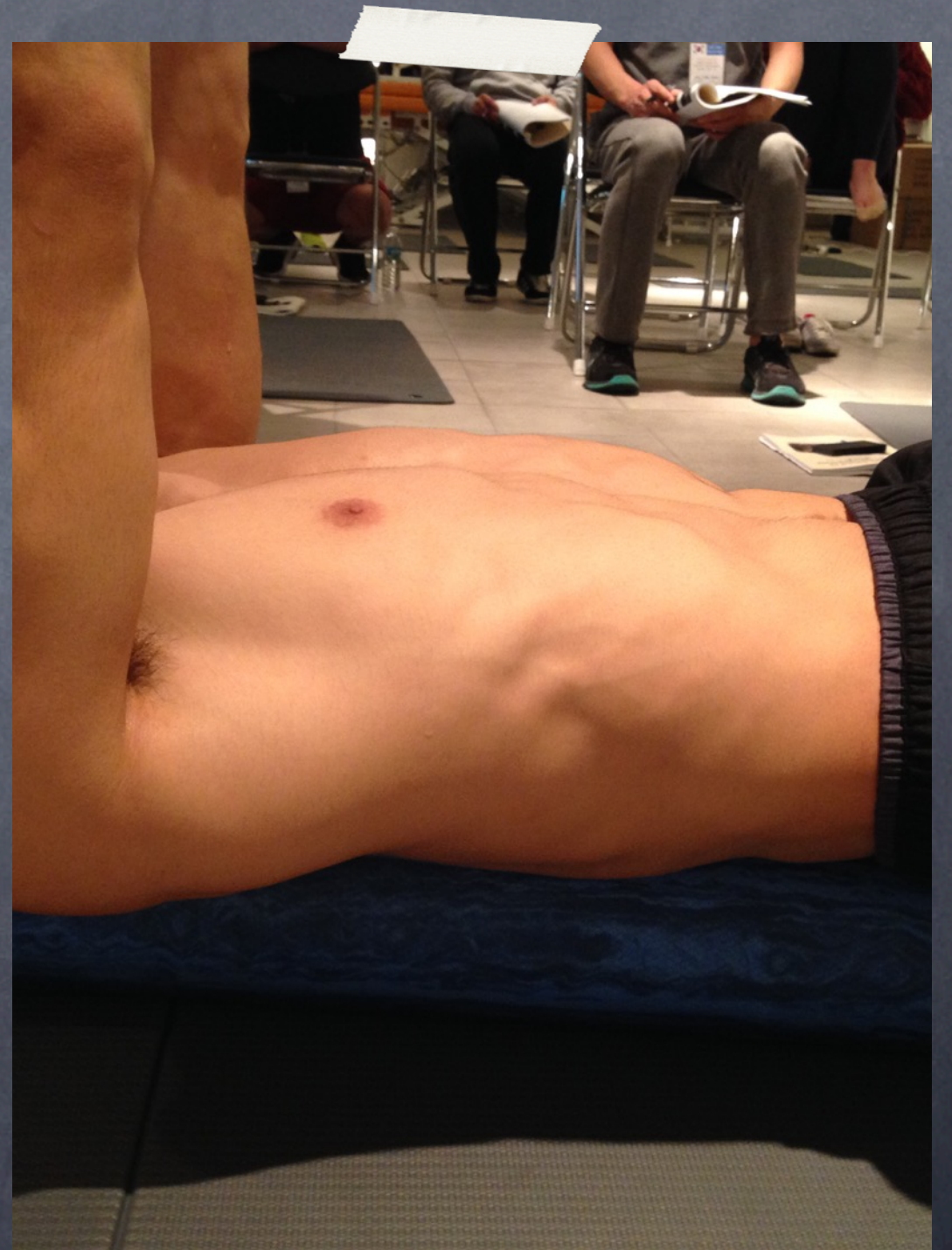
# フォームローラーチャレンジ



マーチング



# スターナルクランチ

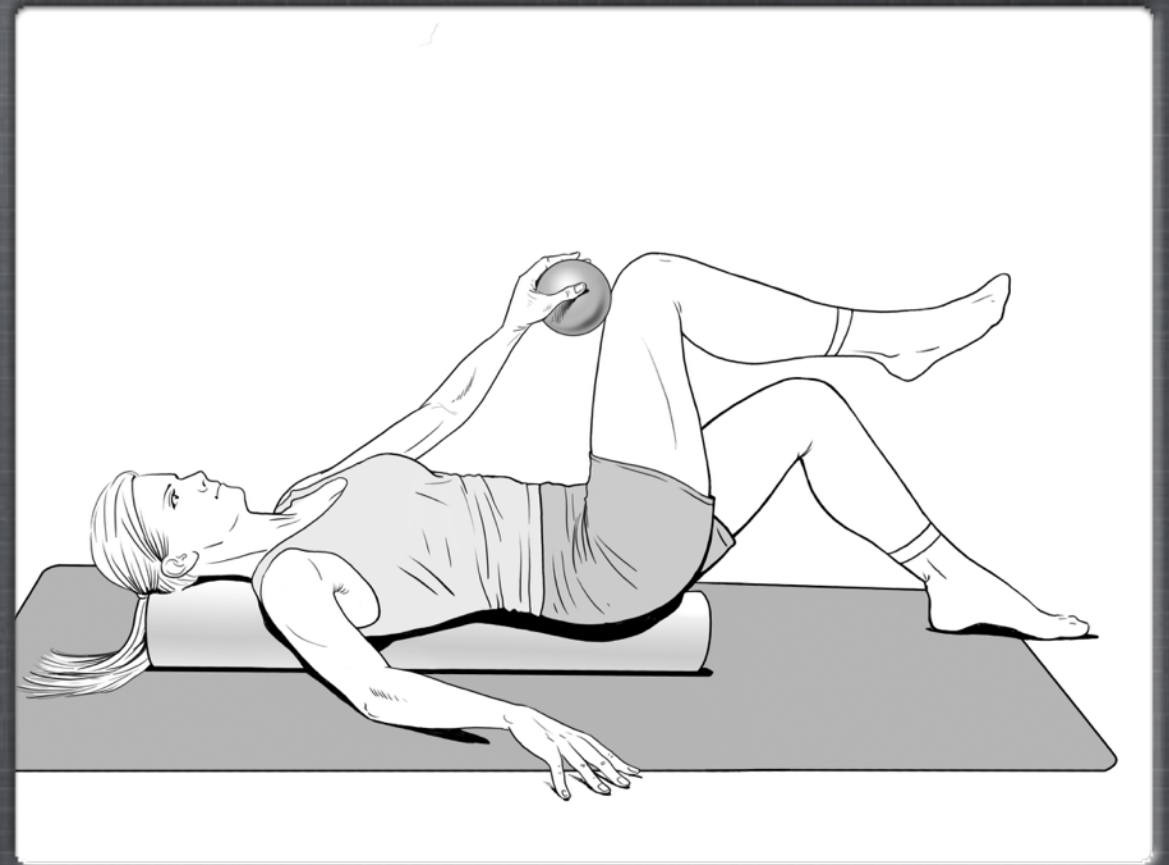






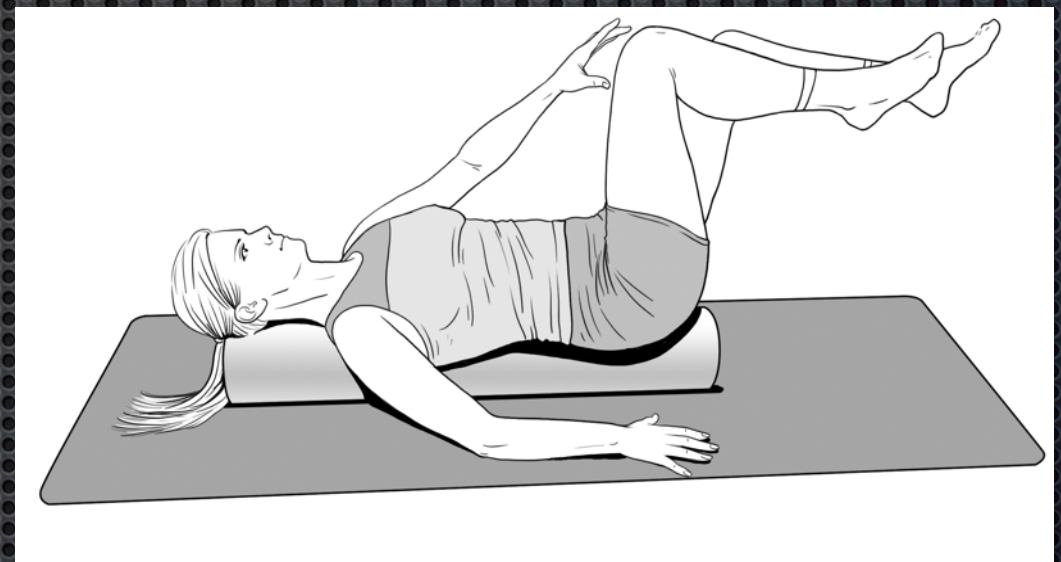
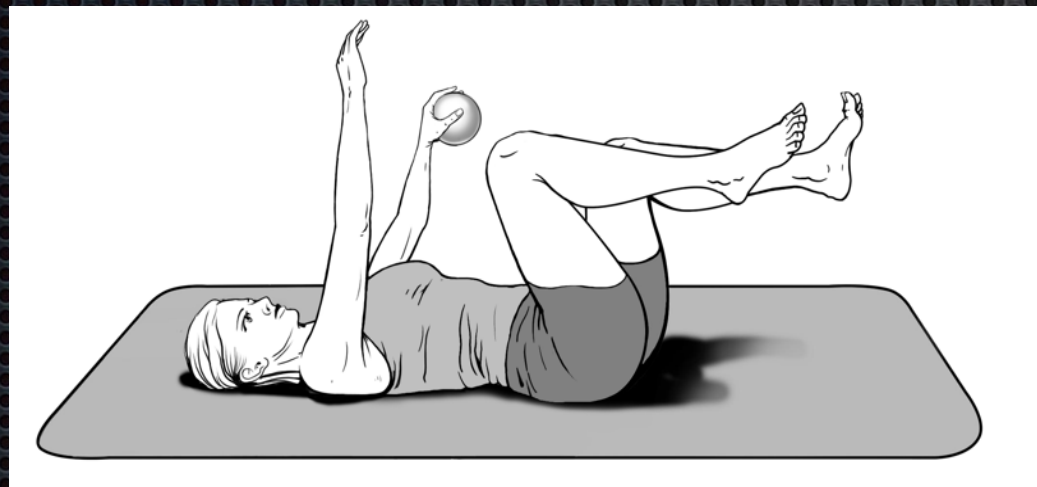


# フォームローラー上でのダイイングバグ





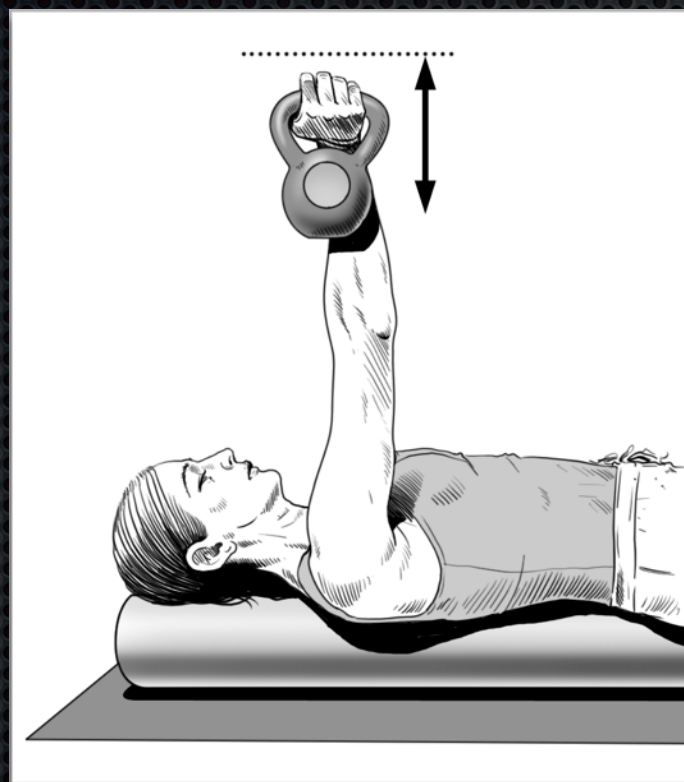
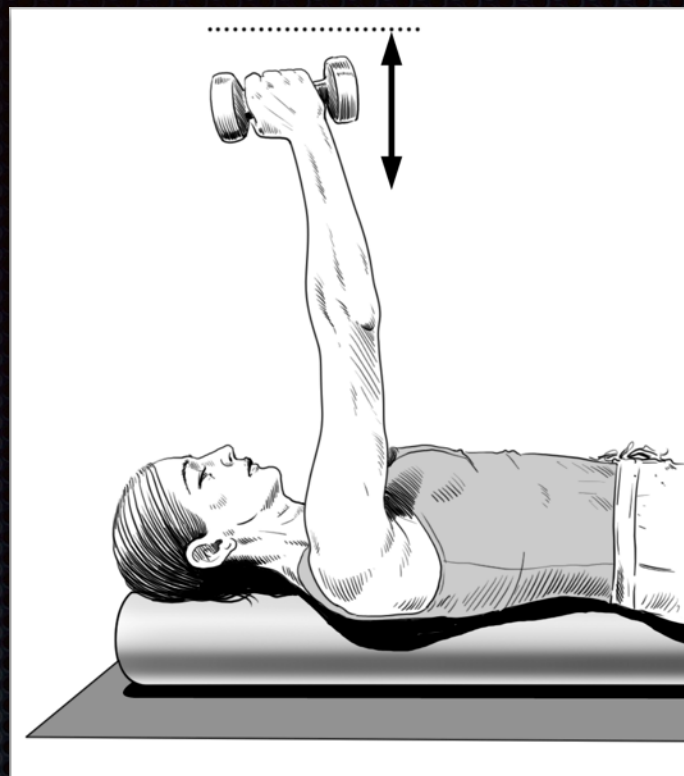
# ハンドウエイトやローラーを使った バリエーション



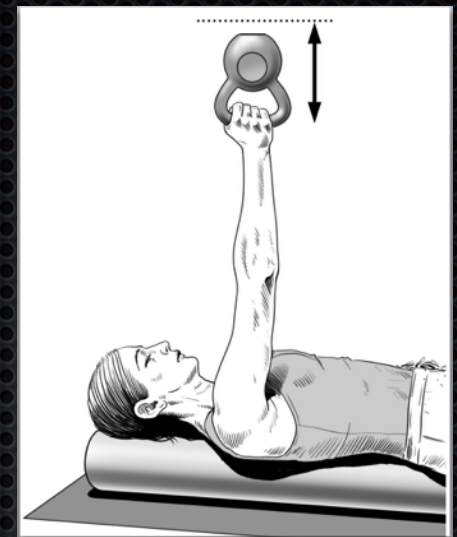


## 2. 水平プッシュ





## 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



# スティアザポット





# 抗回旋 - パロフプレス

水平面

抗回旋

- 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リーチも可能
- 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

# トールニーリングパロフプレス





# 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



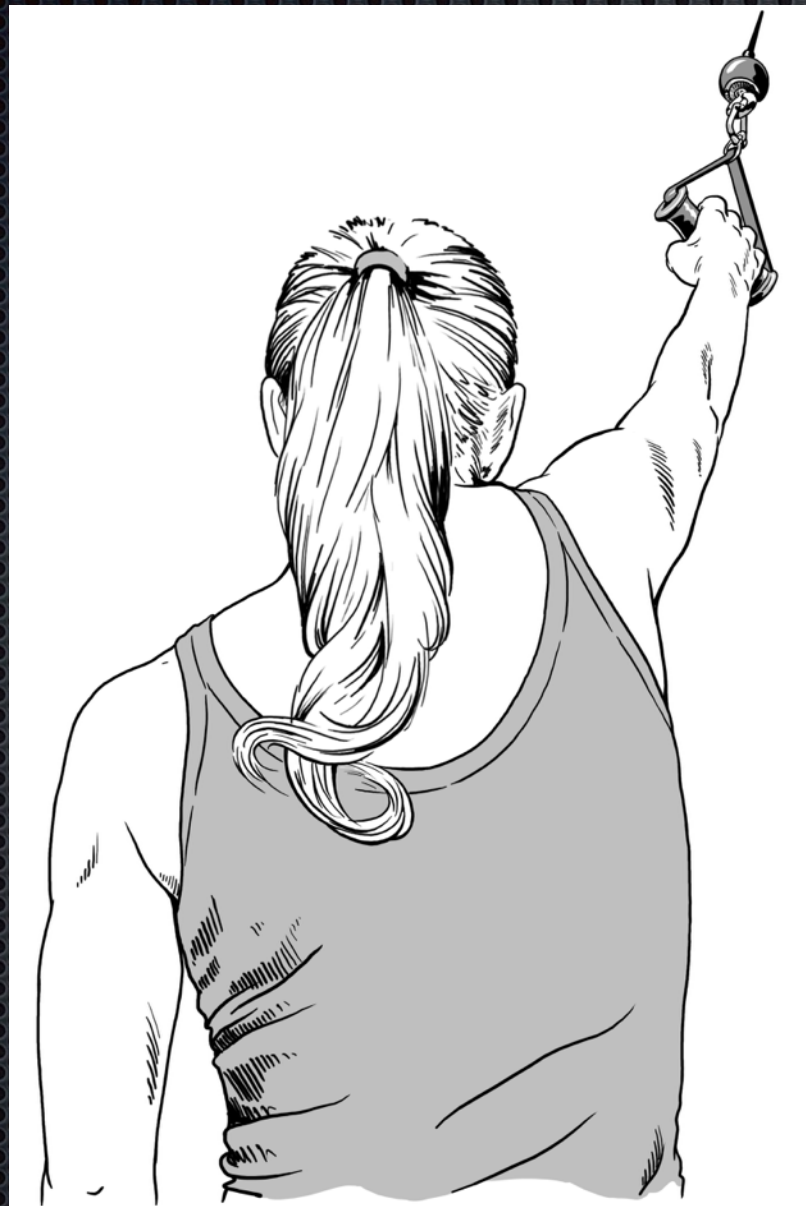
# メディシンボール ルーティン フロア



# 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ェイトを引き上げる
- 肩をすくめないようにする
- 顎を引いたまま行う







# TRX口ウ



jasonferruggia

16w





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 ローテーターカフ



## 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



# ランドマインOHプレス





抗回旋

水平面

# ケーブルリフト 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

