☆練習前にやってほしいこと☆

<リセットコンディショニング>

1.指分け・足首(あしくび)まわし

2.膝股関節(ひざこかんせつ)クルクルトントン

3.胸椎回旋(きょうついかいせん)(立位(りつい))

4.肩(かた)ブラブラクルクル

<アクティブコンディショニング>

1.アブブレス

2.ストロングブレス

3.フェイスダウンブレス

4.コアツイスト

5.継ぎ足歩行

★練習後にやってほしいこと★

練習前にやってほしいこと(特にリセット)は練習後も行う

1.首(くび)のリセット

2.肘(ひじ)・手首(てくび)のリセット

3.脊柱(せきちゅう)のリセット