



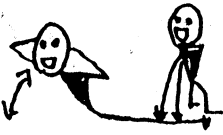
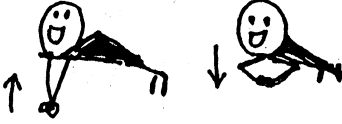


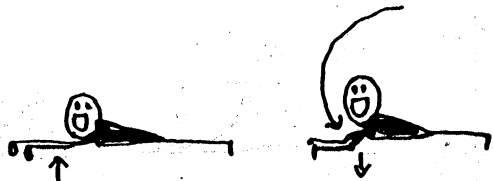
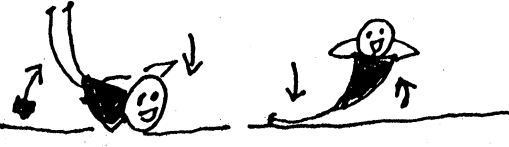




サーキットトレーニング 帝京大教授による空手用プログラム

<p>① 腕立て伏せ</p> 	<p>⑦ 背筋 (シャチホコ型 頭の位置そのまま足から反らす)</p> 
<p>② V腹筋 (ジャックナイフ)</p> 	<p>⑧ 開脚ジャンプ (跳上った時、開脚して胸の高さに上げる)</p> 
<p>③ 背筋 (補助付き)</p> 	<p>⑨ 腕立て伏せ (掌を重ねる)</p> 
<p>④ ロシア跳び (右、左交互に蹴る)</p> 	<p>⑩ 腹筋起上り (膝を曲げ上体を捻りながら起上る 補助付き)</p> 
<p>⑤ 腕立て伏せ (手を前方に出来る限り伸ばし肘を下につける寸前まで曲る)</p> 	<p>⑪ 背筋シーソー型 (上体起しと足上げを交互に行なう)</p> 
<p>⑥ 腹筋起き上り (補助付き 膝を曲る)</p> 	<p>⑫ ジャンプ (跳上り膝を曲て出来るだけ胸につける様にする 着地した時、膝を深く曲げ腰を落とす)</p> 
<p>注意点 各運動は基本通り正確に行なう。          一般クラスは各種目、最低10回からスタート。徐々に回数を増やす。          選手クラスは各種目、最低15回からスタート。徐々に回数を増やす。          最初は1クール、2セットから行ない、徐々にセット数を増やす。</p>	