



(公財)日本水泳連盟
医事委員会・競泳委員会

Swimmer's Stretching program

すいえいせんしゅ きほん 水泳選手のための基本ストレッチ 10

・15秒から30秒、反動をつけずにおこなってください。

・数字の順番におこなってください。

1 広背筋ストレッチ



2 胸郭回旋ストレッチ



3 ハムストリングスストレッチ



4 肩後方ストレッチ



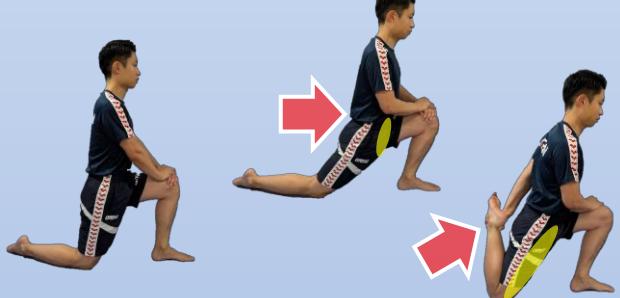
5 股関節外旋筋ストレッチ



6 胸郭ストレッチ



7 大腿前面ストレッチ



8 フルアークストレッチ



9 足関節ストレッチ



10 頸部前面ストレッチ





(公財)日本水泳連盟
医事委員会・競泳委員会

Swimmer's Exercise program

すいえいせんしゅ きほん 水泳選手のための基本エクササイズ 8

・1セット 10回から 20回おこなってください。

・数字の順番におこなってください。

1 胸郭回旋エクササイズ



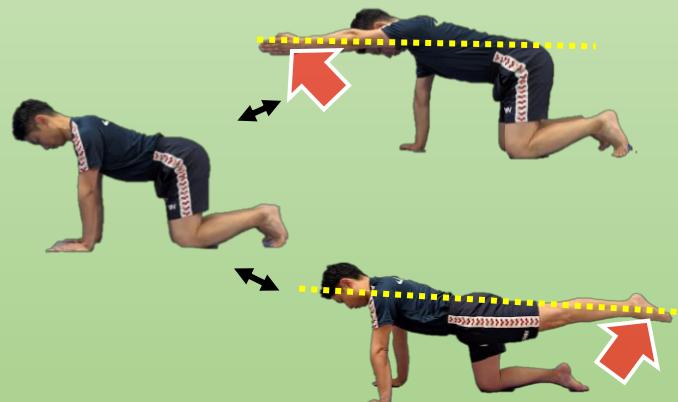
5 サイドブリッジ



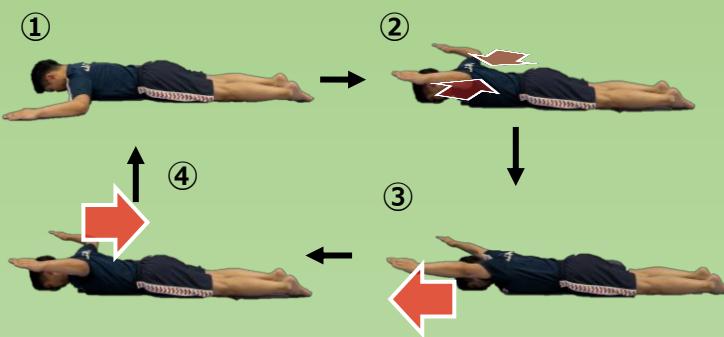
2 キャット アンド ドッグ



6 フロントブリッジ うで上げ／あし上げ



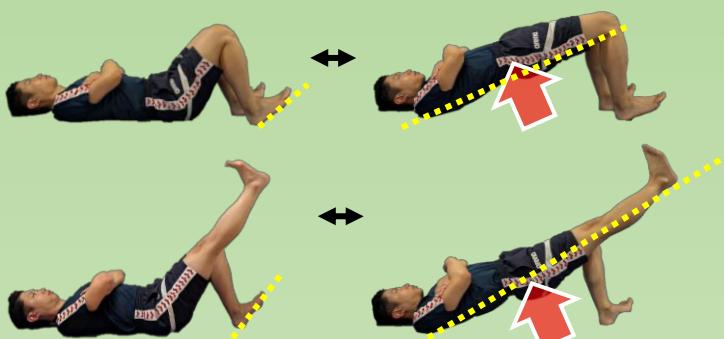
3 肩甲骨4動作エクササイズ



7 かかと上げエクササイズ



4 バックブリッジ 両あし／片あし



8 ストリームラインスクワット

