

ちゃれきんぐ式



逆上がりの真髄

～自宅でできる逆上がり練習～



ちゃれきんぐ式「逆上がりの真髓」をご家庭で試される方へ

今回紹介する逆上がりの練習方法はあくまで方法となります。

これを実践したからと言って100%逆上がりが実施できるわけではございません。

ただ、この練習方法をご家庭で実践し、ちゃれきんぐのスタッフの指導が加われば限りなく100%に近づきます。無理のない範囲でゆっくりと練習ください。

また、練習を行うにあたっての注意事項を下記に記載いたします。しっかりと確認ください。

～注意事項～

○練習を行うにあたって、周囲の環境に十分に配慮する事

ex.家具・家電が周りになく、壁は蹴っても大丈夫がetc...

○練習の際はクッション性のあるものを必ず引いて実践してください。

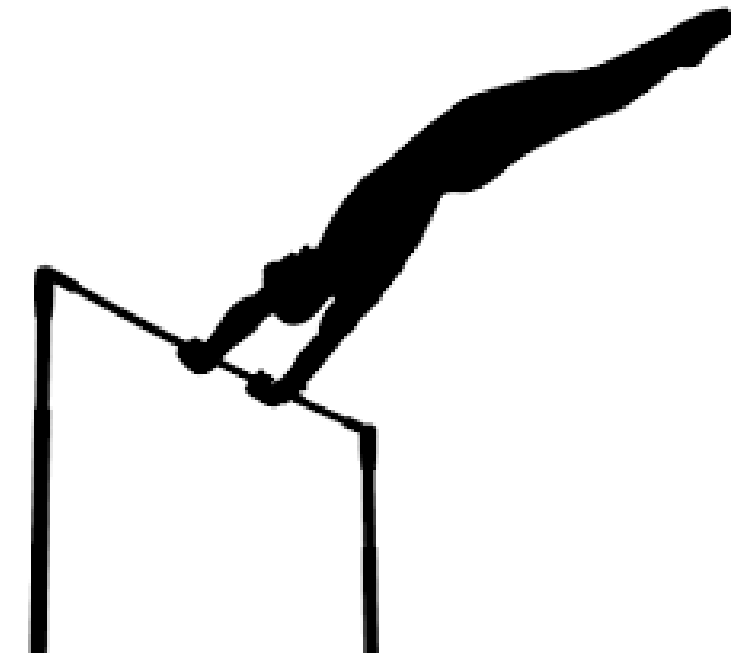
○練習前には必ずストレッチを行う事

○万が一怪我が起きた際は自己責任でお願いいたします。

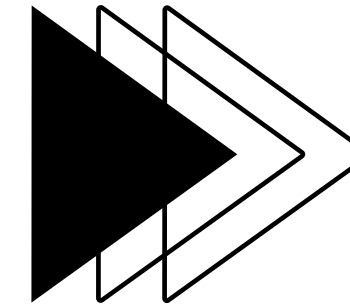
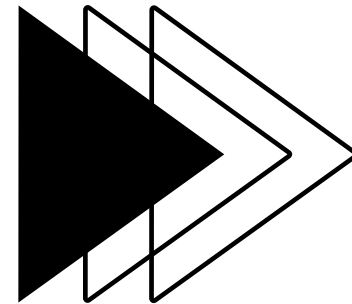


自宅で逆上がり練習

自宅では3段階の練習が可能
3段階をクリアした方はちゃれきんぐで実践！



ステップ 1 ゆりかご



ONE

お尻を床から離して
体育座りの姿勢を作る

〇へそを見る

※難しい場合は膝を伸ばす

TWO

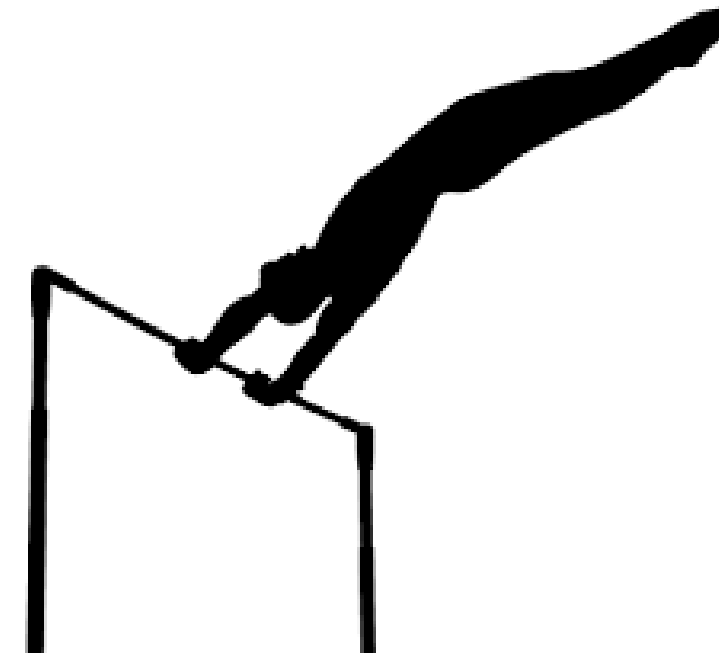
姿勢を保持したまま
背中で寝転ぶ

THREE

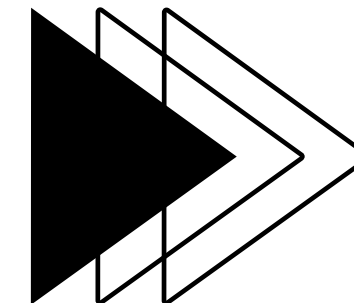
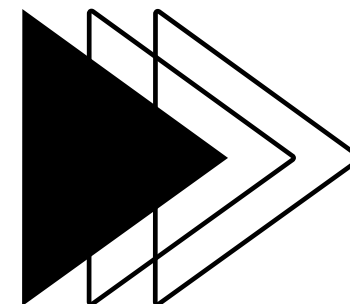
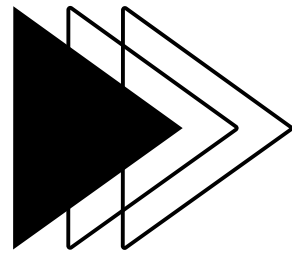
ONEに戻る

自宅で逆上がり練習

自宅では3段階の練習が可能
3段階をクリアした方はちゃれきんぐで実践！



ステップ 2 蜘蛛のマネでキックしよう



ONE

蜘蛛のマネ
○へそを高く
○肘は曲げない！

TWO

片足を高くつき上げる

THREE

突き上げた足に反対脚をそろ
えるイメージでキック

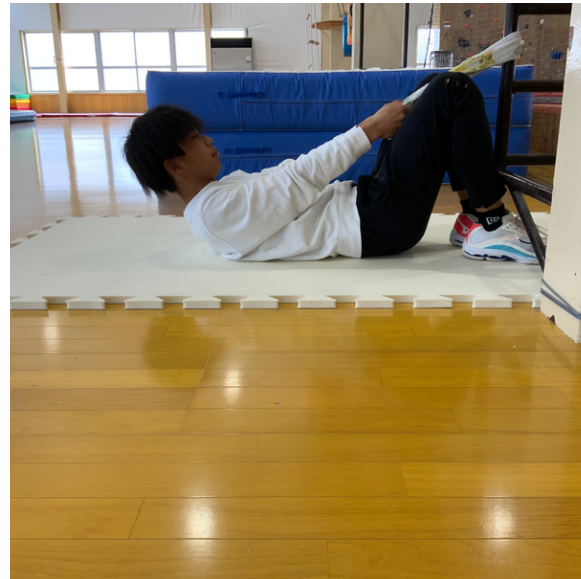
FOUR

ONEの姿勢に戻る
○お尻が地面に
つかないように

自宅で逆上がり練習

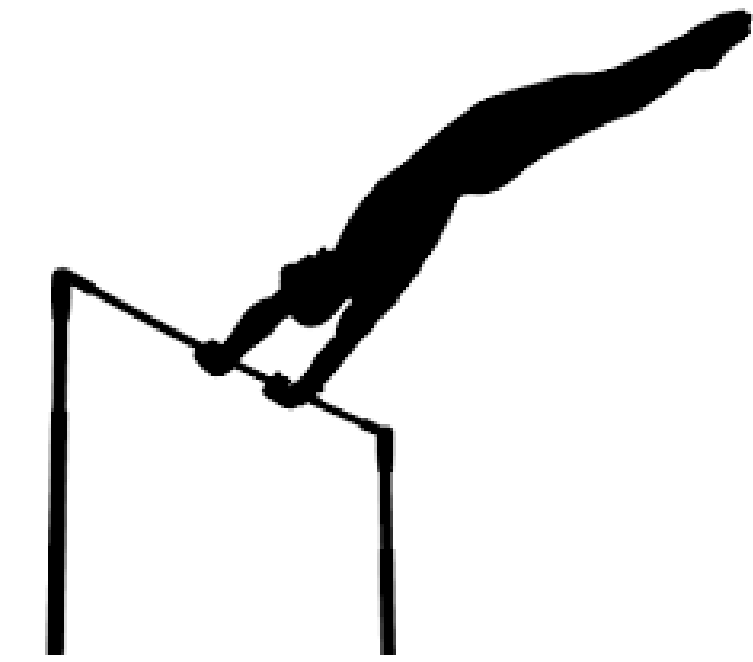
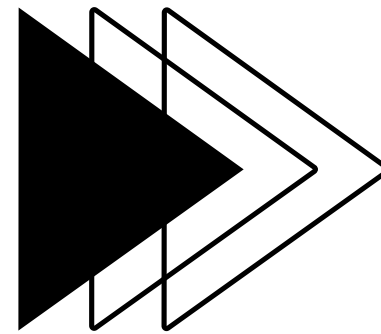
自宅では3段階の練習が可能
3段階をクリアした方はちゃれきんぐで実践！

ステップ 3 引っ張る力を身に付けよう



ONE

ポール等を柱に引っ掛けて実施
○膝は体育座りの姿勢



TWO

肘の力で上体を起こす
○顎を上げず、正面をみる

逆上がりの体験はちゃれきんぐ
までお問合せをお願いします。



住所：鳥取市緑ヶ丘3丁目21-59
電話：0857-26-9830