

ちゃれきんぐ式



バク転の極意

～自宅でできるバク転練習～





ちゃれきんぐ式「バク転の極意」をご家庭で試される方へ

**今回紹介するバク転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%バク転が実施できるわけ
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。**

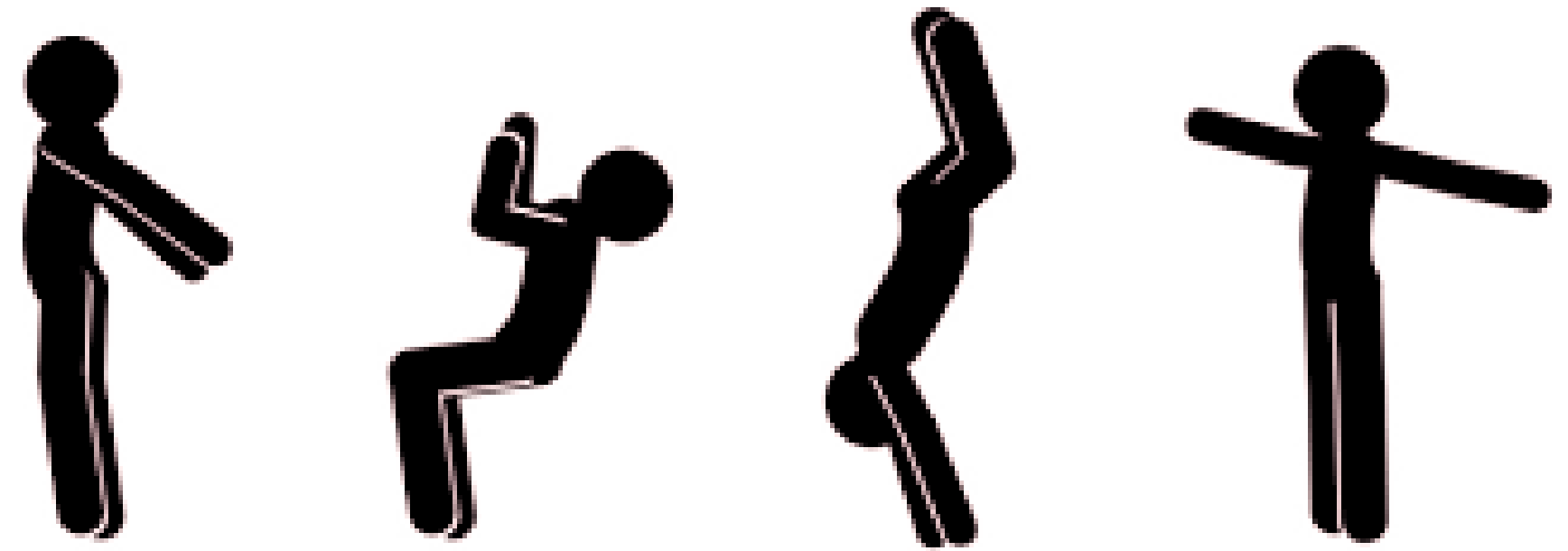
**また、練習を行うにあたっての注意事項を下記に記載いたし
ます。しっかりと確認ください。**

～注意事項～

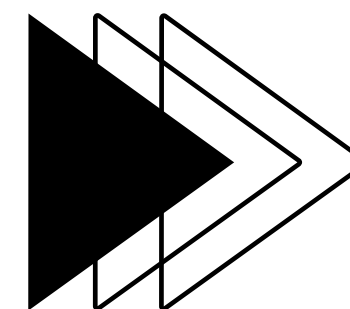
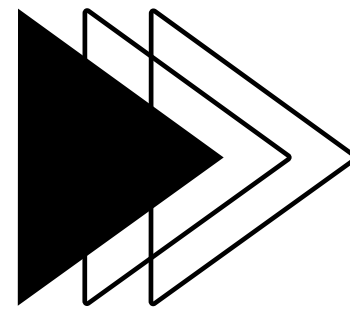
- 練習を行うにあたって、周囲の環境に十分に配慮する事
ex.家具・家電が周りがない、壁は蹴っても大丈夫かetc..**
- 逆立ち・ブリッジなどを行う際下にクッション性のあるも
のを必ず引いて実践してください。**
- 練習前には必ずストレッチを行う事**
- 万が一怪我が起きた際は自己責任でお願いいたします。**

自宅でバク転練習

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 逆立ちの練習



ONE

- 目線は自分の手
- 肘を伸ばす
- お尻を高く

TWO

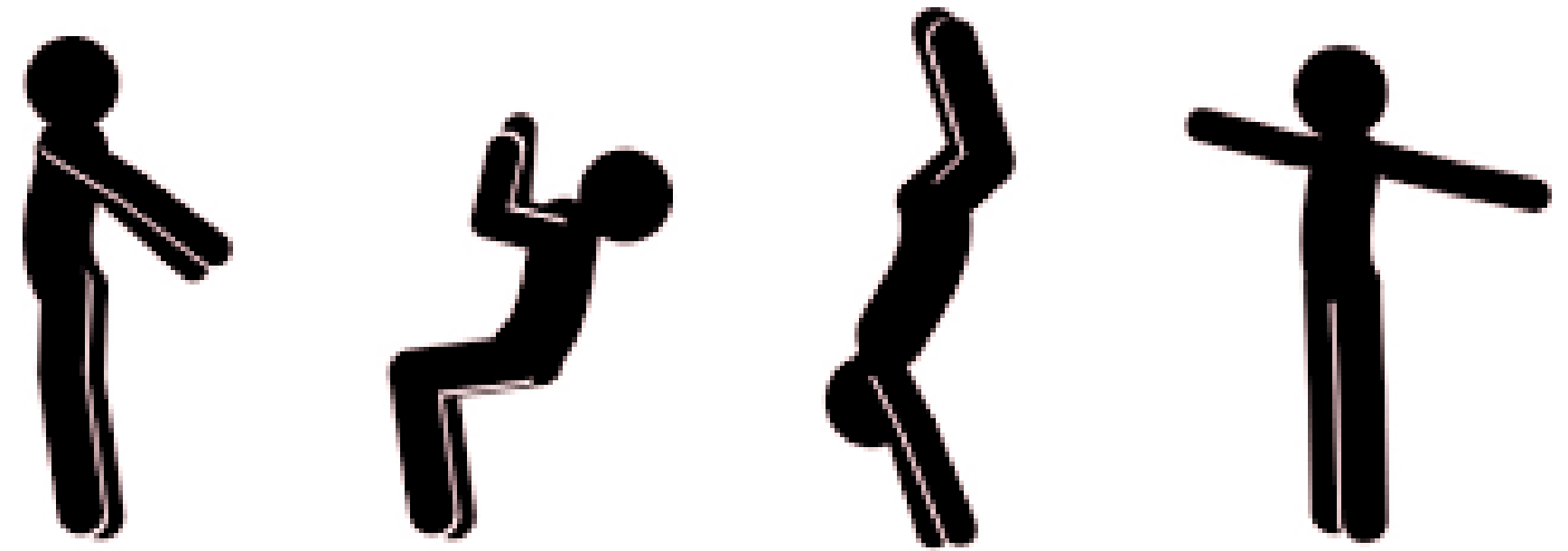
- 足をへその位置まで高く行う
- 目線・肘はONEと同様

THREE

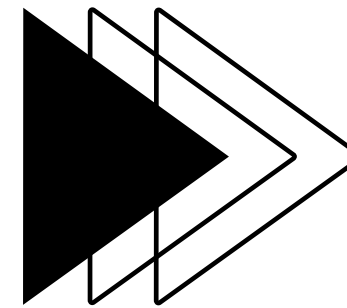
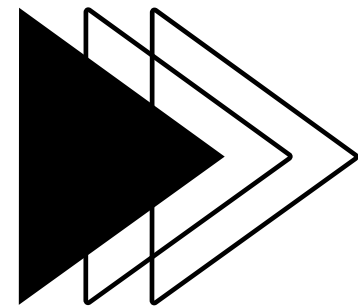
- 壁を使用してTWOの姿勢から足を高く
- 目線・肘はONEと同様

自宅でバク転練習

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 ゴリツヂの練習



ONE

- 壁に小指からつく
- 視線は自分の手
- 手幅は肩幅

TWO

- ONEの姿勢から少しずつ手を下げていく
- 肘を曲げずに壁を押す

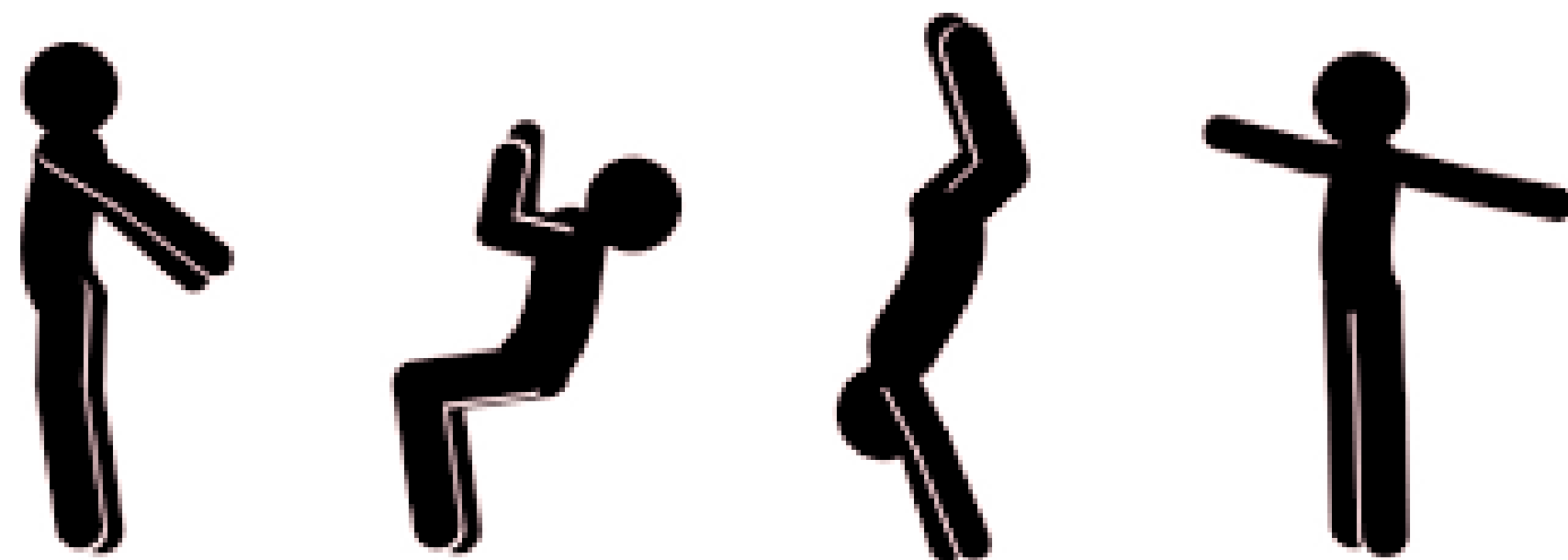
THREE

- 手を限界まで下げる
(目標は床に手がつくまで)

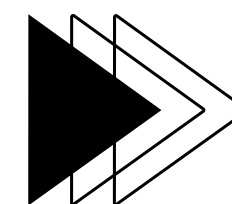
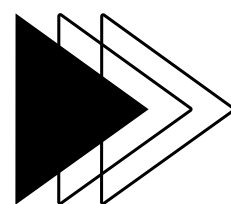
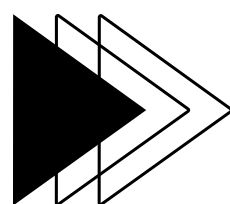
自宅でバク転練習

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 逆立ちとブリッジを合わせよう



ONE

足を壁に近づけブリッジを実施

TWO

足で壁を登っていく
○肩を手の真上に持って行く
○肘を曲げない

THREE

壁を蹴って逆立ち
○胸を進行方向に動かす
○肘を曲げない

FOUR

逆立ちから立つ
○肘を曲げない

心臓の転の体験はちや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