

股関節周りを使うトレーニング



腹筋/膝タッチクロス

1. 膝を曲げ仰向けの状態になる
2. 両手を交差し腿のつけ根に置く
3. そのまま腿の上を両手が滑っていくように膝の上を触る
4. 呼吸を止めずに行う



ハードル/ダッシュ

1. その場でジャンプするときは真上に飛ぶ
2. そのイメージでハードルを越えていく
3. 地面からもらった力を走る時に使う
4. 足首は出来るだけ曲げない



ボックス/股関節に入れる

1. 片足だけブロックに乗せバランスをとる
2. 膝がつま先より前に出ないようにお尻を引く
3. お尻を後ろに引きながら体重を落とす