

下半身の安定を狙ったトレーニング

野球トレーニング



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

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

野球トレーニング



スクワットジャンプ

1. 両足を開いた状態からジャンプする
2. 着地したときにスクワットをする
3. スクワットが出来たらそのままジャンプする
4. リズムよく行う
5. 膝はつま先より前に出ず猫背にならない

スクワットジャンプ

1. 両足を開いた状態からジャンプする
2. 着地したときにスクワットをする
3. スクワットが出来たらそのままジャンプする
4. リズムよく行う
5. 膝はつま先より前に出ず猫背にならない

野球トレーニング



フロントランジ/捻り

1. 中心がぶれない
2. 真下に体重を落とす
3. 股関節に入れて捻る
4. 膝はつま先より前に出ず猫背にならない

フロントランジ/捻り

1. 中心がぶれない
2. 真下に体重を落とす
3. 股関節に入れて捻る
4. 膝はつま先より前に出ず猫背にならない