

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



スパイダーマン

1. 片手、片足を伸ばす
2. 前に置いてある手に伸ばしている足が近づく
3. 曲がっている足は延ばし前に進む
4. 身体が開かないようおへそは常に下向き

スパイダーマン

1. 片手、片足を伸ばす
2. 前に置いてある手に伸ばしている足が近づく
3. 曲がっている足は延ばし前に進む
4. 身体が開かないようおへそ