

## 股関節を強く使うためのトレーニング



### 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



### 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す猫背にならない