

## 足を出すときに身体が開かないようにするためのトレーニング



### ランジ/メディシンボール

1. 前足を台の上に乗せつま先と膝の向きを揃える
2. 両足の膝が90度になるまで下げる
3. 頭、お腹を下げずに行う
4. 前足で地面を押すイメージで姿勢を真っ直ぐにする



### 半分ボール/片足開き

1. 半分のボールの上に片足で立つ
2. バランスをとっている足のつま先と膝は同じ向きに揃える
3. 足を開くときはつま先が開かず体が倒れないようにする



### ブレード/ローテーション

1. 両手でブレードを持つ
2. お腹を固めた状態でブレードを揺らしながら左右に動かす