

股関節のバランスを維持しながら体を動かすトレーニング

野球トレーニング



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

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

野球トレーニング



ランジ/メディシンボール

1. 前足を台の上に寄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

ForGrowth

ランジ/メディシンボール

1. 前足を台の上に寄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

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