

股関節で安定させるためのトレーニング



ランジ/シングルジャンプ

1. 前足の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. 地面を押すイメージでジャンプし障害物を越える



プランクアップ

1. プランクの姿勢をとりキープする
2. 両手を交互に肘の置いていた位置に置く
3. 体幹、お腹を下げずに行う
4. 身体が開かないようにお腹は下向き



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. 曲がっている足は伸ばし前に進む
4. 身体が開かないようおへそは常に下向き