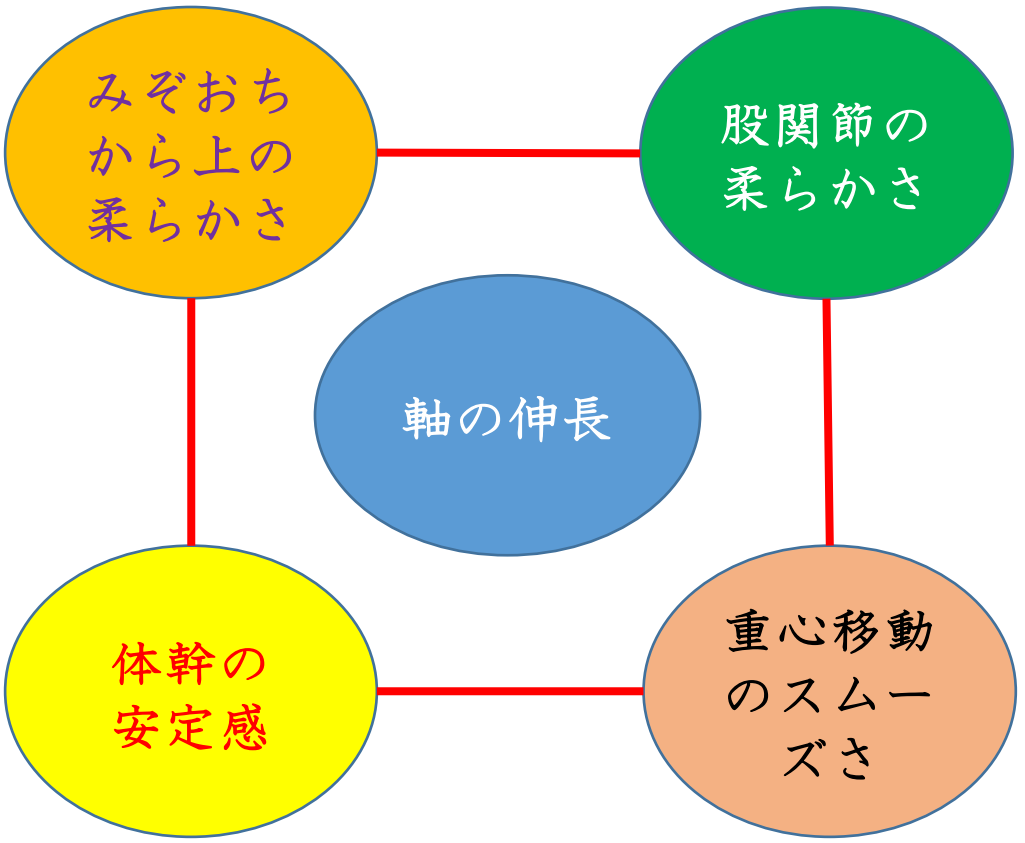


アスリートのための必須知識！



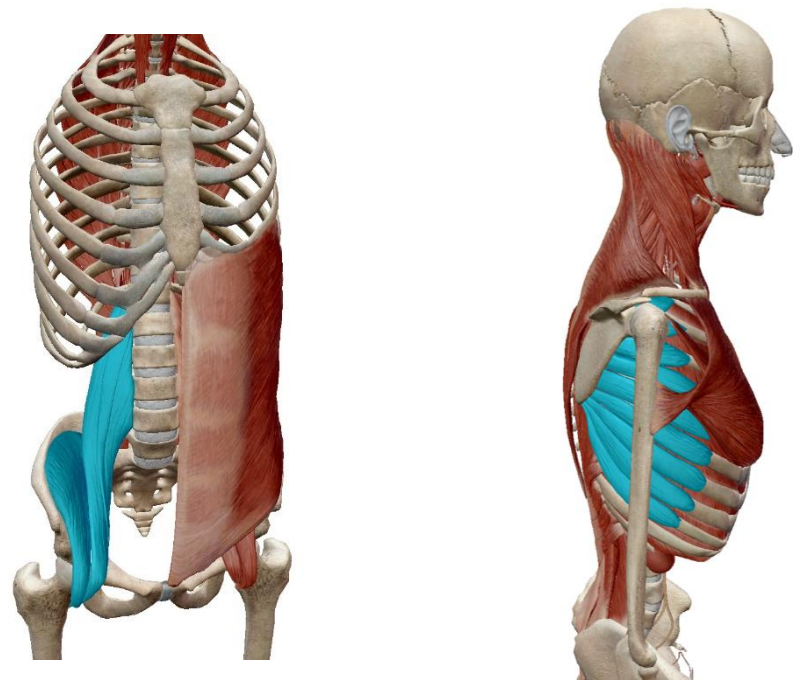
怪我をしないために・・・
パフォーマンスアップのために・・・
上の図は頭に入れよう。
一番大切な事が**軸の伸長**！

軸の伸長のためのポイントは・・・

みぞおち、脳天を天井へ伸ばす！

日常から意識しよう。

今日大活躍の筋肉達！



今日覚えて欲しいトレーニング！

○オールフォアーズ



人差し指センター
脇下筋を感じよう！



足は内回ししながら伸ばし
おしりの筋肉を使わないようにする。

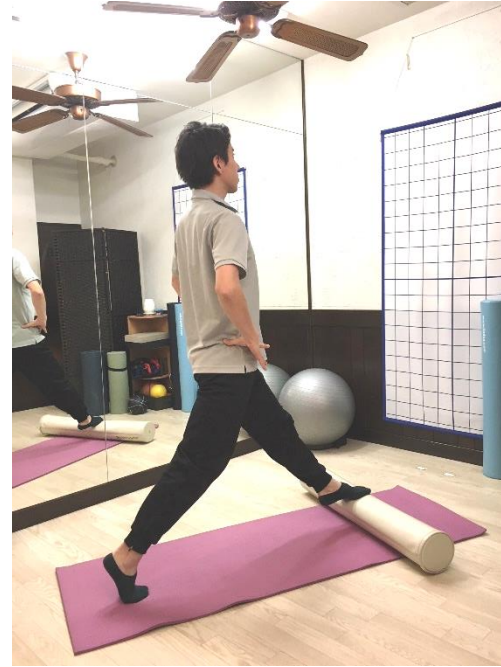


手を脇の下から
伸ばしていきます。



アスリートは
ここまでできるように！

○ハイランジ



足は母指球
小指球で
コンタクト！
前足のかかとは床と平行の高さ。
軸を伸ばし
膝がつくスレスレまで
腰を真下に落としましょう！