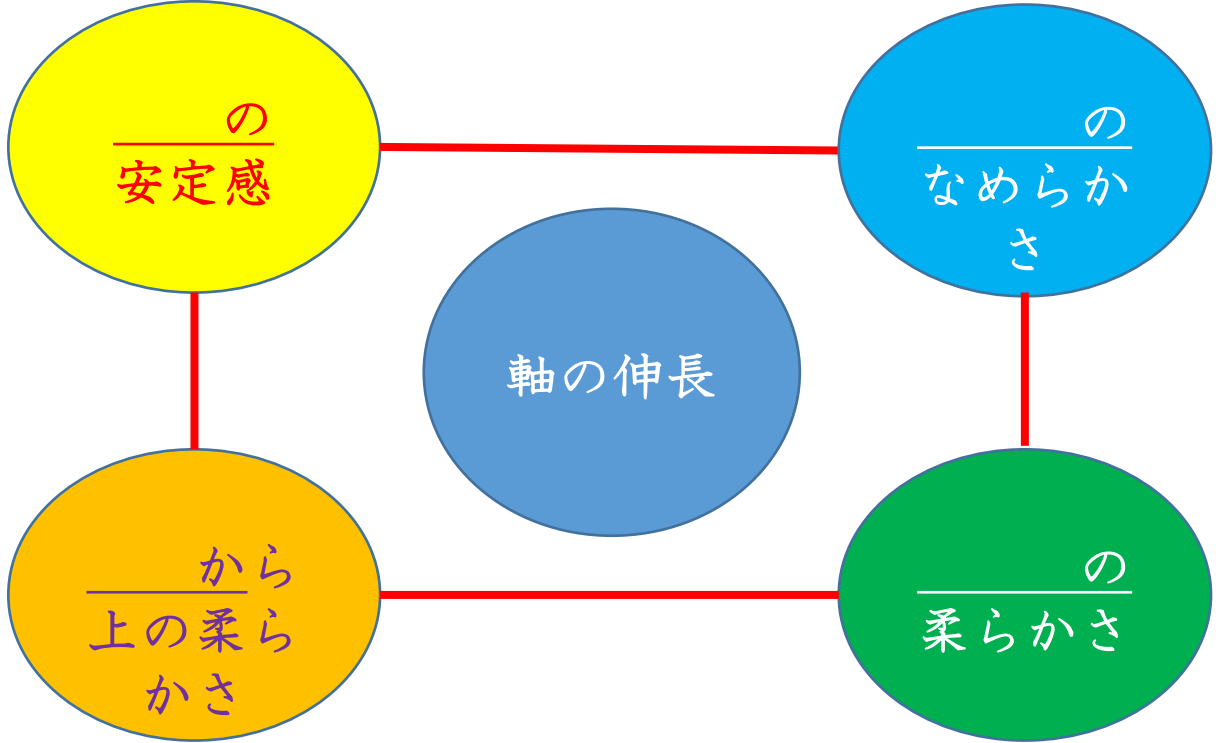


アスリートのための必須知識！



怪我をしないために・・・
一歩のスピードを上げるために・・・
上の図は頭に入れましょう。
一番大切な事が**軸の伸長**！

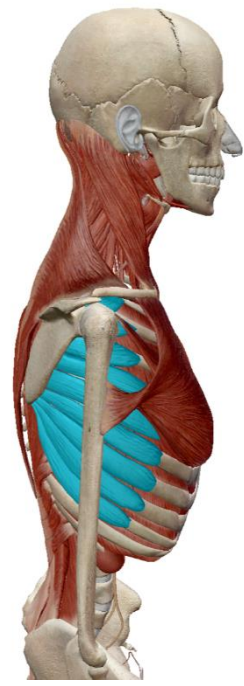
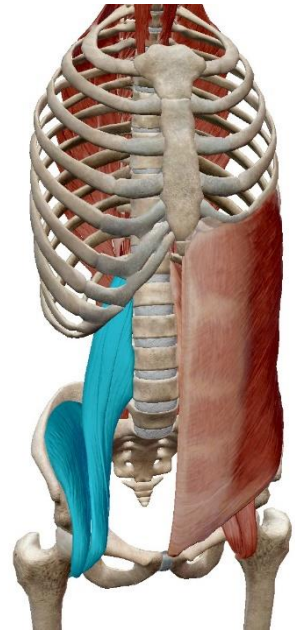
今日は復習編

軸の伸長のためのポイントは・・・

_____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！

○アブドミナルエルボー



脇の下から
床を押します。



指先を遠く脳天を遠くへ伸ばします。



チャレンジしてもOK！
内ももで上げましょう。

○サイドリフト



脇の下でしっかり押します。
軸をしっかりと伸ばしましょう。



足首を曲げて前へスイング。
骨盤がグラグラしないように！



足首を伸ばして後へスイング。
骨盤がグラグラしないように！