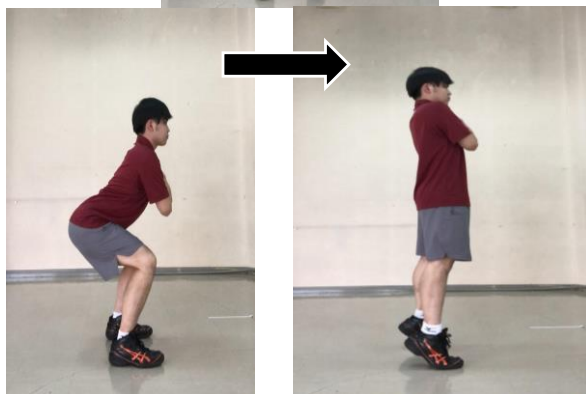


パワーを付けたいアスリート向け ～下半身の連動性～

「連動」とは、ある部分を動かすことによって、他の部分も統一的に動くことを言います。
そこで今回は、**足、膝、股関節の3つの関節を連動させて行う**トレーニングを紹介します！

【コンビネーションカーフレイズ】



やり方

- ① 手を胸の前でクロスして、足は肩幅よりやや広めに開いて立ちます
- ② 膝が90度になるまで下げていき、足・膝・股関節を同時に伸ばして立ち上がります

効果

足・膝・股関節の連動性の獲得
下腿三頭筋（ふくらはぎ）の筋力UP
臀筋・ハムストリングス・大腿四頭筋

最後まで上がりきった時にお尻を
締めて、膝を伸ばしつま先立ちになろう

◆10回×3セットおこないましょう

【スイング】

やり方

- ① 肩幅の約1.5倍足を開いて腰を落とし、ケトルベル(ダンベルでも可)を持ちます
- ② 上がる時には前方に、下がっていく時には後方にケトルベルをスイングします

効果

足・膝・股関節の連動性の獲得
大臀筋(お尻の後ろ)の筋力UP

前方へのスイングは腕を使うのではなく、
立ち上がる反動を利用して行いましょう！
上がる時にお尻をキュッと締めよう！

◆10回×2セットおこないましょう

