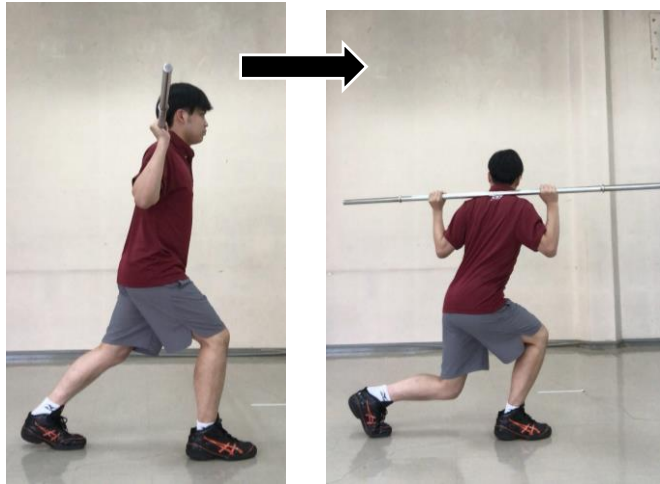


パワーを付けたいアスリート向け ～ランジで連動性～

力強いパワーを発揮する為には下半身の力を上手く上半身に伝えることが大切です！
今回は、下半身の代表的なトレーニング「ランジ」を使った連動性トレーニングを紹介します！

【ランジ+ツイスト】



やり方

- ① 足を前後に開いてシャフトを担ぎます。
- ② 下がると同時にどちらかに体を回旋させ、上がる時に元の位置に戻ります。反対側にも回旋します。

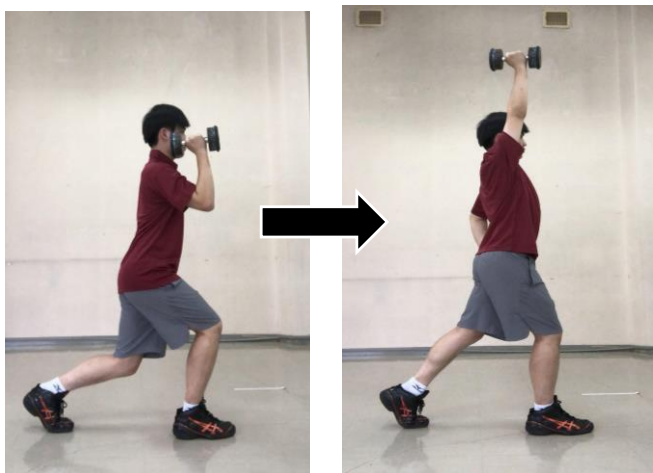
効果

下半身と体幹と連動性の獲得
下半身の筋力UP
腹斜筋(お腹の横)の筋力UP

回旋した時に体が傾かないようにしっかり
お腹に力を入れよう！

◆左右10回×2セットおこないましょう

【ランジ+ダンベルプッシュ】



やり方

- ① 足を前後に開いてダンベルを持ちます。
右足が前なら右手でダンベルを持ちます
- ② 少し下がったところからジャンプするよう
に上がり、その勢いでダンベルを上を持ち上げます

効果

下半身と上半身の連動性の獲得
下半身の筋力UP

上にあがる時の下半身の爆発的パワーを
使ってダンベルを上を持ち上げよう！

◆左右10回×2セットおこないましょう

