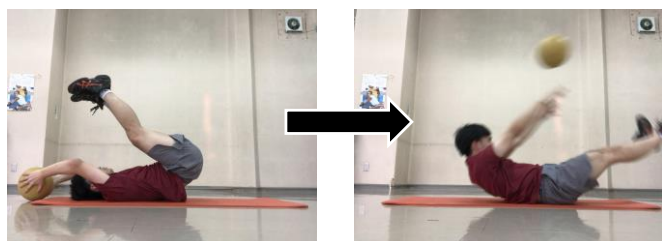
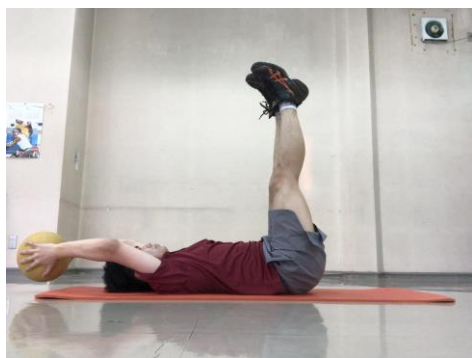


パワーを付けたいアスリート向け ～メディシンボールで連動性～

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！
今回はメディシンボールを使った連動性トレーニングを紹介します！

【メディシンボールスロー①】



やり方

- ① 仰向けになり足を伸ばして上げ、ボールを持って腕を伸ばします。
- ② 足を頭の方に振って、そこから足を逆に振ります。その反動で体が起こし、同時にボールを投げます。

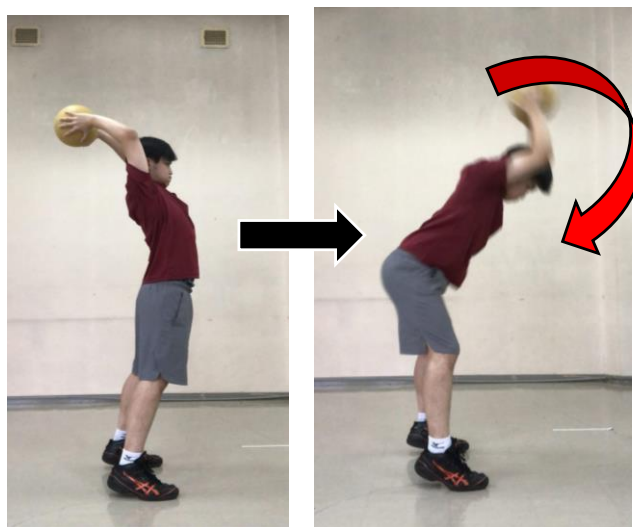
効果

全身の連動性の獲得
腹直筋・腹横筋(下っ腹)の筋力UP

腕だけで投げるのではなく、起き上がる体の反動を利用しましょう！
腰が痛い人は無理しないように！！

◆10回×2セットおこないましょう

【メディシンボールスロー②】



やり方

- ① 肩幅よりやや広めに足を開き、ボールを持ち上げます。
- ② ボールを持ったまま大きく振りかぶって、体を曲げてボールを下に投げつけます。

効果

全身の連動性の獲得
腹直筋・腹横筋(下っ腹)の筋力UP

ボールを投げつける時は腕だけにならないように振りかぶった反動を使いましょう！
腰が痛い人は無理しないように！！

◆10回×2セットおこないましょう

