

パワーを付けたいアスリート向け ～下半身と上半身の連動性～

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**下半身と上半身の連動性を高める**トレーニングを紹介していきます！

【スパイダーウォーク】



やり方

- ① 腕立て伏せの姿勢になります
- ② 右肘に右膝をつけ、左手を前に出した時に左肘に左膝をつけます。それを交互に繰り返します

効果

下半身と上半身の連動性の獲得

なるべく頭は上げず、胸は床と並行を保とう！
素早く行うのではなく、動きを確認しながら
リズムカルにできるようにしましょう！

◆ 10歩×2 往復おこないましょう

【プッシュプレス】



やり方

- ① 肩幅よりやや狭い幅でシャフトを握り、ハーフスクワットの位置で止まります
- ② その状態から下半身全体を使って、立ち上がりながらシャフトを上へ押し上げます

効果

下半身と上半身の連動性の獲得
下半身の筋力UP

肩の力はあまり使わずにできるとより良い！

◆ 10回×2 セットおこないましょう

