

～バドミントンをしている人向け～ シャトルにしっかり体重をのせるためのエクササイズ

シャトルにしっかりと体重を乗せるためには下半身からの繋がりを伝えられる
体幹や背中のエクササイズを行う必要があります！
今日は大切な2種類を紹介！ぜひやってみてください。

【横向きの体幹トレーニング】



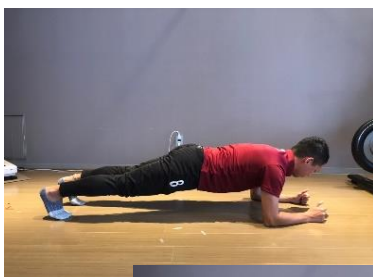
やり方

- ①写真のように、膝は曲げて肘が肩の真下にくるように姿勢をつくる
 - ②反対の手を上へ伸ばす
 - ③そのまま30秒キープ
- ※慣れてきたら、500mlのペットボトルを持って振りながらやってみよう！

効果

床側の体側～お尻の強化

【床を押す！トレーニング】



やり方

- ①写真のようなスタート姿勢をとります
 - ②片手ずつつけて体を持ち上げます
 - ③また肘を曲げて腕の部分順番につけます
 - ④これを繰り返します！20回！
- ※お尻の位置が高くなりすぎないように注意
※テンポ良く行う

効果

肩甲骨周囲の強化
体幹の安定性UP

