

【アイスホッケー選手必見】 下半身トレーニング

滑る動作にはももとふくらはぎの筋肉がキーになります！
前に蹴り出すパワーを2つのトレーニングで鍛えましょう！

【カーフレイズ】

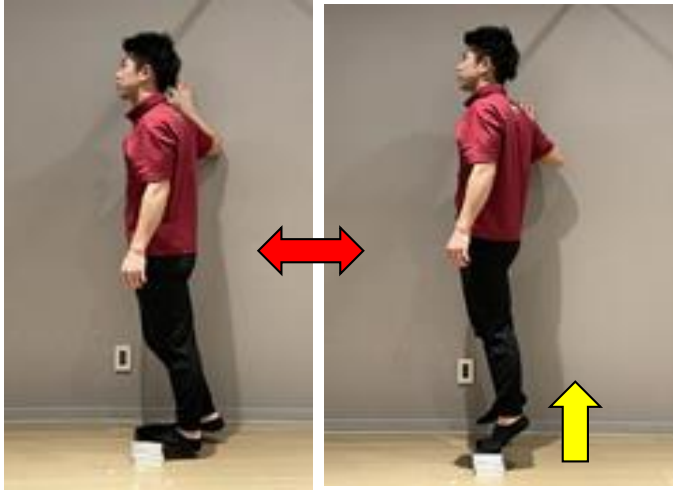
やり方

- ①かかとが下にはみ出る程度の台に乗る
- ②片足でつま先立ちをする
- ③足を下ろす時はかかとを地面と並行
よりもさらに下ろす

※20～30回を左右3セットおこないます

効果

- ・ふくらはぎの筋力アップ
- ・滑走スピードアップ



【横っ飛び】

やり方

- ①片足立ちでスタンバイをし、横に
目一杯ジャンプする
- ②着地も片足で行い、すかさず
逆方向へジャンプ
- ③ジャンプは高さではなく**距離**を意識！

効果

- ・下半身の筋力アップ
- ・バランス力向上

