

【 野球選手必見 】

球速アップトレーニング②

球速アップには肩甲骨を動かす筋肉の強化が不可欠！
さらにこの筋肉は肩甲骨の安定性にも関係があるので
これらのトレーニングで投球障害も予防しよう！

【 アッパーパンチ 】



やり方

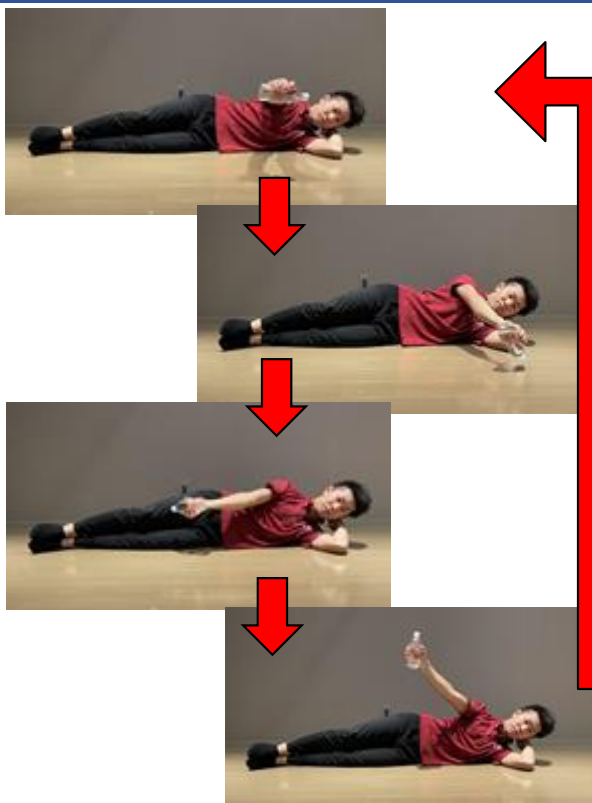
- ① 1 ～ 2 kgの重りを持ち、脇を締めて肘は90°に曲げる
- ② アッパーパンチのように腕を天井に向けて伸ばす

*これを20～30回繰り返す

効果

- ・肩甲骨周りの筋力向上
- ・球速アップ
- ・肩の投球障害予防

【 フィギュア8 】



やり方

- ① 1 ～ 2 kgの重りを持ち、横向きに寝そべり腕を前に出す
- ② ∞の字を書きながら腕をゆっくりと動かす

*これを20～30回繰り返す

効果

- ・肩甲骨周りの筋力向上
- ・球速アップ
- ・肩の投球障害予防

