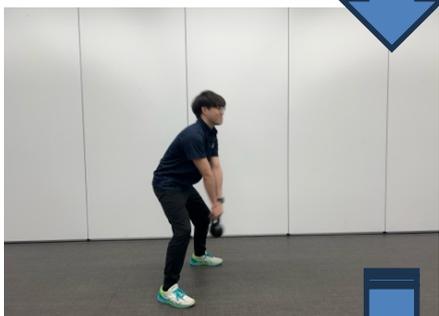


～ケトルベルトレーニング～

ケトルベルを前方に振り上げ、全身のパワー向上になります

ケトルベルスイング



やり方

- ①腰幅から肩幅に開き、両手でケトルベルを持ちます
- ②肘を伸ばし、ゆっくり腰を下ろしケトルベルを太ももの間でセットします
股関節とヒザの力を利用して、前方へ弧を描くようにケトルベルを振り上げます
- ④動作中は体幹をまっすぐにキープし肘をしっかり伸ばしましょう

【+a】

- ①股関節のみを使ってケトルベルを振り下ろす
- ②ヒザも使ってケトルベルを振り下ろす
やり方によって、下半身の動きが変わりトレーニングの目的も変わってきます。

効果

- ・全身のパワー向上

