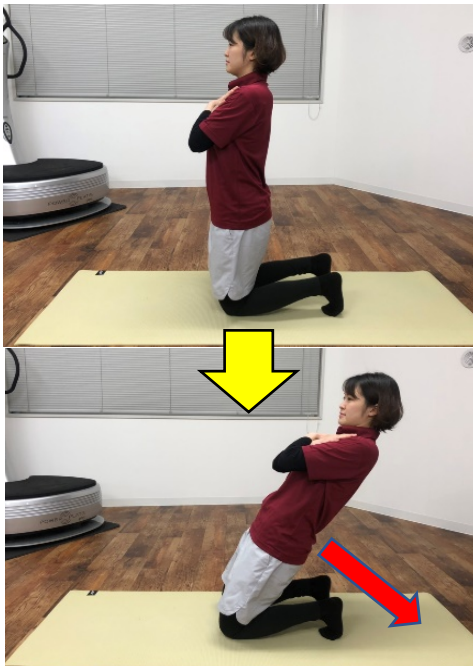


下半身のトレーニング②

自体重を使った下半身のトレーニングです。筋力向上だけではなく、怪我の予防にも効果的です。

【リバース・ノルディック・カール】



やり方

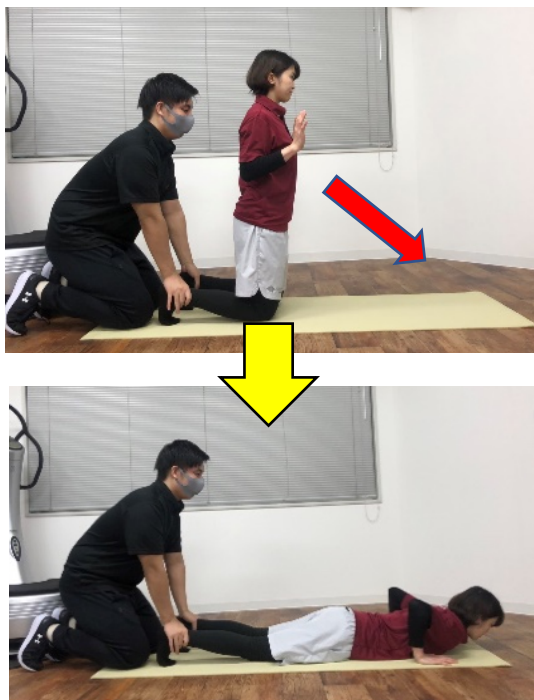
- ① 膝立ちになり、胸を起し胸の前で手を組む
- ② 膝を支点として、膝から上を斜め後方に倒してゆっくり元に戻る

○10回を3セット繰り返す

効果

- ① 大腿四頭筋の筋力向上
- ② 大腿四頭筋の肉離れ予防

【ノルディック・ハムストリングス】



やり方

- ① 膝立ちになり、もう1人に足首を押さえてもらう。その状態で胸を起し、胸の横で手のひらを前に向ける
- ② ゆっくりと上半身を前に倒し、地面についたら腕の力を使って元に戻る

○10回を3セット繰り返す

効果

- ① ハムストリングスの筋力向上
- ② ハムストリングスの肉離れ予防

