

その場で簡単バランストレーニング

自宅で簡単に行えるバランストレーニングを紹介します！

【T-バランス(90度)】

①



②



やり方

- ①片脚立ちの状態から股関節、膝を90度にします
- ②90度を保ちながら上体を倒していきます
- ③上半身が床と平行のまで倒してキープします

効果

バランス力向上と腸腰筋強化する事が出来るのでキック動作のあるスポーツの方にオススメのトレーニングになります

【T-バランス(キック)】

①



②



③



やり方

- ①片脚立ちの状態から股関節、膝を90度にします
- ②90度を保ちながら上体を倒していきます
- ③上半身が床と平行のまで倒してキープします
- ④上半身が動かないまま、脚を前後に動かします

効果

バランス力向上と腸腰筋強化する事が出来るのでキック動作のあるスポーツの方にオススメのトレーニングになります

