

～バスケットボール下半身エクササイズ②～

バスケットボールは片足での動作が多いです。
片足のジャンプ力を上げるトレーニングです！

【シングルスクワット】



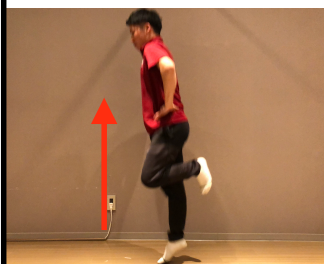
やり方

- ①片足軸でボックスの上に立ちます
 - ②浮いている足を地面に着けるように下がります
 - ③つま先タッチが簡単な人は踵タッチにすると負荷が上がります
- 10回を3セット行いましょう

効果

- ・お尻の筋力向上
- ・knee-in予防

【シングルレッグジャンプ】



やり方

- ①片足立ちになります
 - ②下に沈み込み、上に向かって高く跳びます
 - ③上体が崩れないように柔らかく着地します
- 15回を3セット行いましょう

効果

- ・お尻の筋力向上
- ・ジャンプ力向上

