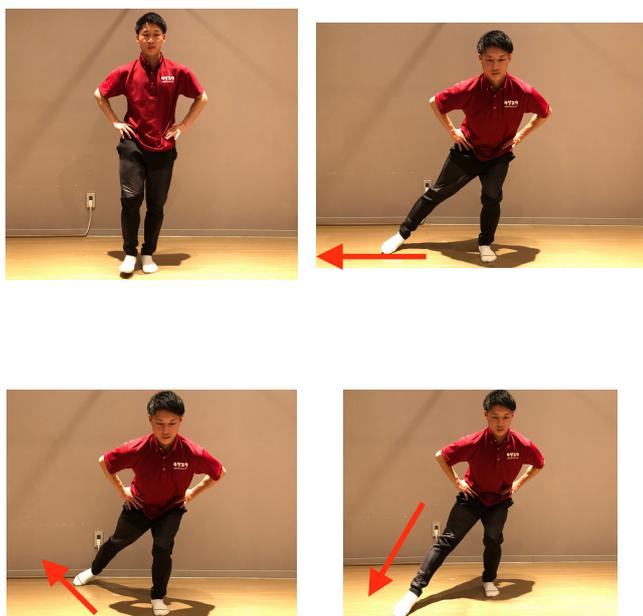


～バスケットボールの下半身エクササイズ①～

バスケットボールの下半身トレーニングです。筋力とバランス能力を鍛えられます！

【スターバランス】



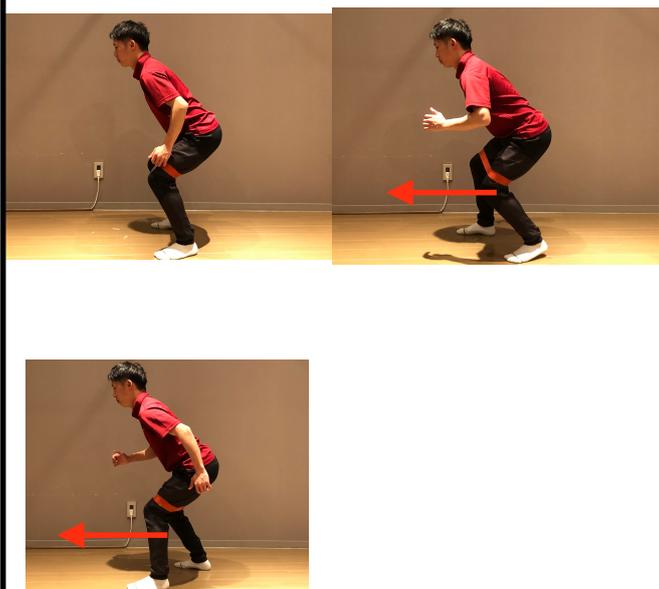
やり方

- ①片足立ちになります
 - ②浮いている足を横、後ろ、前方向にタッチしていくよう動かします
 - ③タッチする際は軸足の膝や上体がブレないようにしましょう
- 横、後ろ、前をで1回とし、合計10回を3セット行いましょう

効果

- ・お尻、大腿部の筋力向上
- ・バランス力向上

【ニーベントウォーク】



やり方

- ①スクワットポジションもしくはチューブを膝に巻きスクワットポジションを取ります
 - ②スクワット姿勢を維持しながら一歩ずつ前に歩きます
- 15メートルを3往復しましょう

効果

- ・お尻、大腿部の筋力向上
- ・knee-in予防

