

【野球選手必見】 球速アップトレーニング④

球速アップには腕のしなりが必要不可欠！
ですが胸の背骨の動きが悪いと腕もしなってきません！
この2つのエクササイズでしっかりと胸を開くことができる体になろう！

【胸郭ツイスト】



やり方

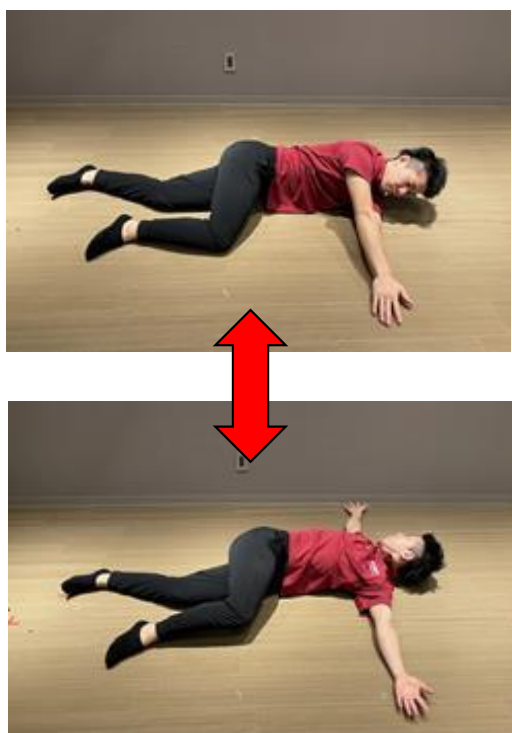
- ①四つん這いになり片手を写真のように頭にさせる
- ②体をひねりながら腕+胸をできるだけ開く

*** 息を止めて力まないように注意！**

効果

- ・胸郭の柔軟性アップ
- ・球速アップ

【チェストオープン】



やり方

- ①横向きに寝そべり両手は同じ方向に伸ばし、上の足は股関節を90°の曲げる
- ②上側の手を反対側に弧を描くように動かし胸をできるだけ開く

*** 骨盤 or 下半身はなるべく固定して動かさない**

効果

- ・胸郭の柔軟性アップ
- ・球速アップ

