

ランジトレーニング

目的: 低いボールのキャッチ、ターン切り返しで止まる、重く速い投球

基本トレーニング: 1~5を1セットとして、2セットする(1→2→...→5、ひと休み、1→2→...→5)

強化トレーニング: 上記を朝2セット、夜2セットする

回数は自分にあわせて増やすか減らしてください。

1. フロントランジ

2. バックランジ

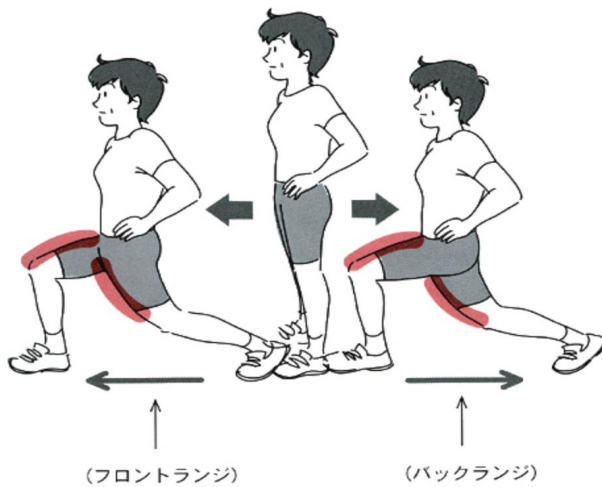
フロント、バックとも 20歩(右10歩、左10歩) で1回とします。

注意点: 膝が地面に付くほどに深く沈みます(付けてもOK)。浅いと膝を痛めます。

歩幅は約1.5歩、背筋をまっすぐに、前傾しないようにします。

上体が前傾しないようにする

両腕は腰に置くか横に伸ばしてバランスをとる



3. オープンランジ

20歩(右10歩、左10歩) で1回とします。

注意点: 上体(腰から上)は常に正面を向き、足の方向だけが斜め前に向く形にします。



4. サイドランジ

20歩(右10歩、左10歩)で1回とします。

注意点:ジャンプの高さで負荷を調節します。ジャンプしなくてもよいです。



5. ジャンプランジ

右足、左足を交互にだしてその場でジャンプします。右10歩、左10歩で1回とします。

注意点:ジャンプの高さで負荷を調節します。

かなり負荷が高いため最初は左右5歩でもよいです。



ランジで下半身強化！下半身がしっかりしていないとフォームが安定しない！