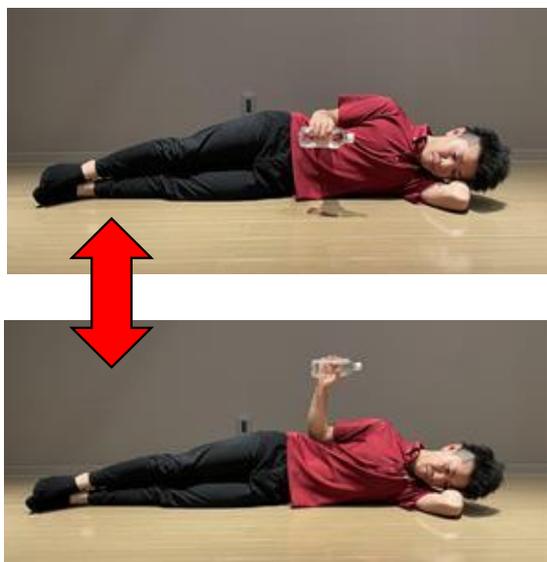


【 野球選手必見 】

球速アップトレーニング①

球速アップには肩甲骨を動かす筋肉の強化が不可欠！
さらにここの筋肉は肩甲骨の安定性にも関係あるので
これらのトレーニングで投球障害も予防しよう！

【 肩関節外旋① 】



やり方

① 1～2 kgの重りを持ち、横に寝そべった状態で肩肘ともに90°に曲げ写真のように構える

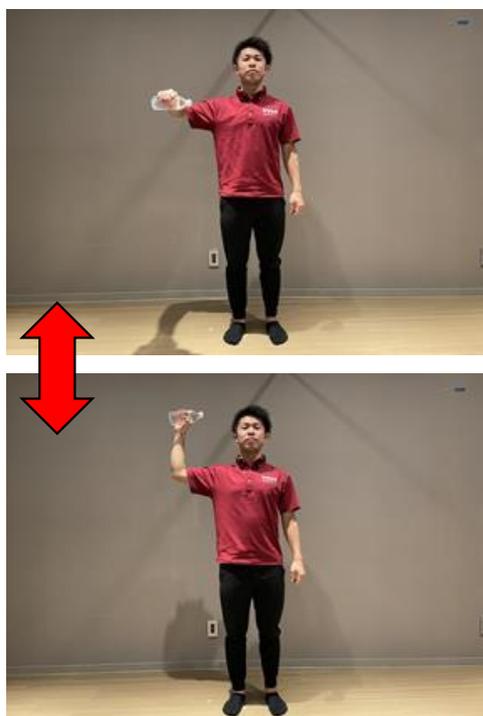
② 肘を支点にして腕を背中側へ引く

*これを20～30回繰り返す

効果

- ・肩甲骨周りの筋力向上
- ・球速アップ
- ・肩の投球障害予防

【 肩関節外旋② 】



やり方

① 1～2 kgの重りを持ち、肩肘ともに90°に曲げ写真のように構える

② 肘を支点にして腕を後ろへ引く

*これを20～30回繰り返す

効果

- ・肩甲骨周りの筋力向上
- ・球速アップ
- ・肩の投球障害予防

