

パフォーマンスアップを目指す自主トレーニング

スポーツにおける筋力トレーニングは障害予防やパフォーマンスアップにとっても重要です。定期的に行うことで身体の状態を把握し、自分自身に何が不足しているかを知ることができます。そのための自宅でできるトレーニングを紹介します。



※痛み の出現や転倒に注意して、無理のない範囲で行ってください

↓ 動画の一覧はこちらから ↓

https://www.youtube.com/channel/UC2DyaFRBAwhxZvVDBsQPO_A