

決定版

スピードスプリントに必要な
股関節トレーニング

Hip Joint Training



DVD No. 392D-S

45分

全1枚(巻) 8,400円

Video No. 392V-S

〈税込・送料別〉

足が速くなる! スプリント必修トレーニング集

より速く走るために、フォームの工夫や様々なトレーニング法が開発されてきました。

現在も新たな試みがなされていますが、理論的に解っているのは、スプリント動作の特長は股関節の動きにあり、世界のトップスプリンターは股関節を中心にしたスイング走法であるということです。この走法は、支持脚が接地前から離地にかけて後方に素早くスイングする動作で、接地時間のロスが少なくすむというものです。つまり、スピードスプリントで重要なことは股関節の動きであり、それがパフォーマンスに大きな影響を及ぼしているのです。

そこでこのDVD(ビデオ)では、そのメカニズムと、股関節の動きを向上させるための様々なトレーニングを紹介しています。より速く走るために、必見のトレーニング集です!

スピードスプリントのメカニズム

- トップスプリンターの身体の動作について
- ピストン走法とスイング走法との比較
- 股関節のトレーニングに対する考え方

一般的ウォーミングアップ

- 股関節を中心にしたストレッチング⇒バリスティックストレッチ、ダイナミックストレッチ

股関節を中心としたウォーミングアップドリル

- ウォーミングアップドリル各種

簡単な基本ドリル

- 姿勢(軸) センターの作り方
- 基本ドリル各種

股関節のエクササイズ各種

- 深層筋のトレーニング
- 股関節屈曲、伸展、内転、外転、回旋運動などの動き作り

股関節の安定性を高めるウエイトトレーニング

- マルチ・ヒップジョイント・ボードを使用したウエイトトレーニング
- ⇒ ハーフスクワット、レッグランジ、スピリットなど

スピードスプリントに必要な瞬発力を高めるトレーニング

- 瞬発系のウエイトトレーニング⇒ハイクリーン、スナッチなど
- プライオメトリックトレーニング⇒各種ジャンプドリル

スプリント動作に最も近い状態でのトレーニング

- マルチ・ヒップジョイント・ボードを使用したトレーニング
- ⇒ ランニングスピリット、スタートスピリット、コンビネーションスピリットなど
- イメージスプリント

トレーニング後の股関節のコンディショニングとアフターケア

- 股関節周囲のストレッチ、パートナーストレッチ
- マッサージ



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は… <http://www.japanlaim.co.jp>JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656

〒113-0033

東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

お申し込み方法

- ご希望のDVD・ビデオ No. を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚(巻)でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD・ビデオNo.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット)もご利用できます。