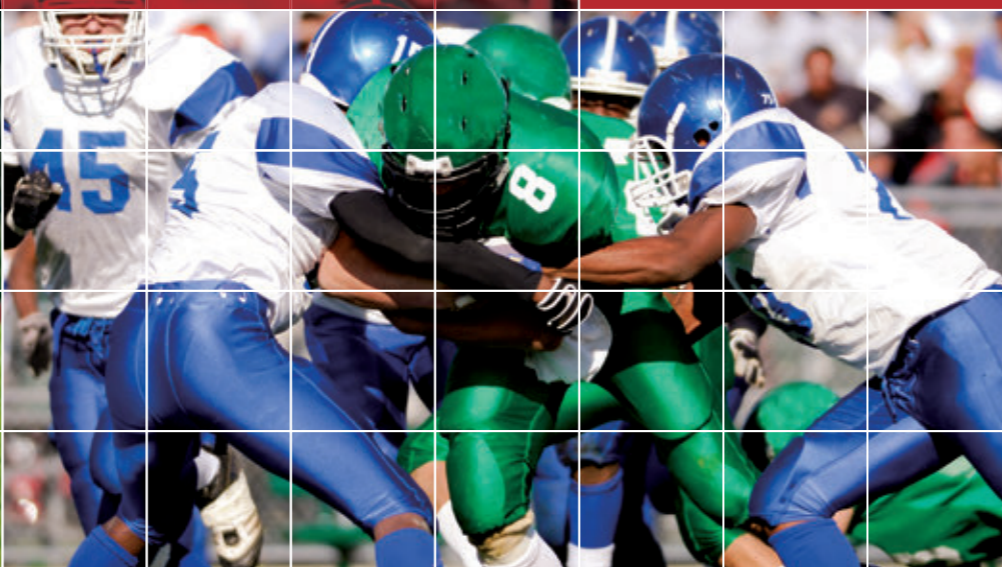
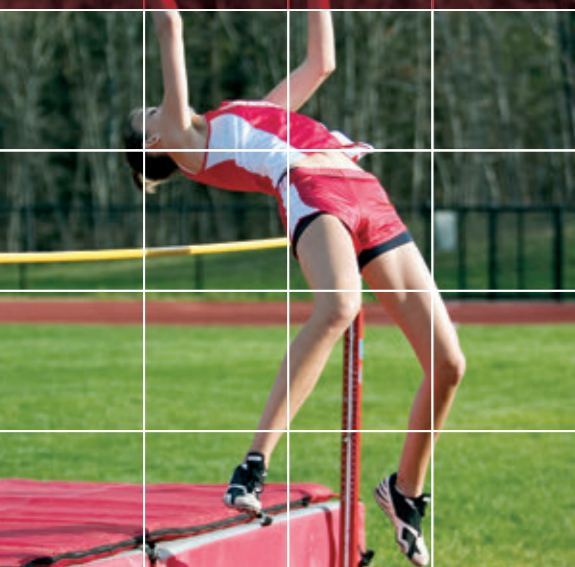




爆発的エクササイズを導入が アスリートのパフォーマンスを 向上させる!



ハングクリーン



Point.1 背筋を伸ばし、胸を張った姿勢を保つ。肩はバーの真上か、やや前に位置する。足幅は腰幅～肩幅の間にする。肩幅よりやや広めの手幅でバーを握る。

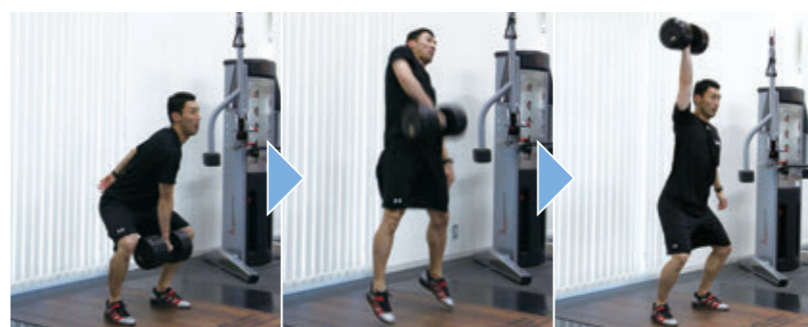
Point.2 股関節、膝を伸ばし、上体を起こしていく。

Point.3 股関節、膝、足首を素早く完全に伸ばし、上方への爆発的なジャンプ動作を行う。この時、肘はまだ伸びた状態で、バーが身体から離れないようにする。

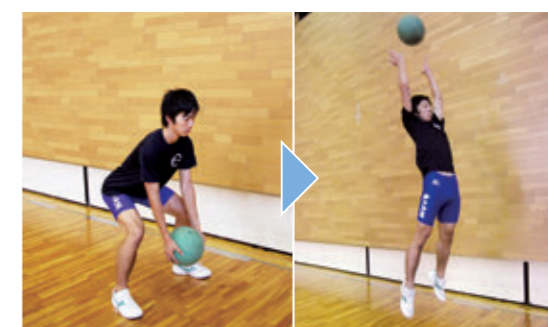
Point.4 脚が完全に伸びたら肘が曲がり始め、バーの下に身体を引き込んでいく。

Point.5 (腕を回してバーの下に入れ) 二の腕が床と平行になるように肘を持ち上げ、バーを肩の前部に乗せて支え、クォータースクワット姿勢をとる。

その他の爆発的エクササイズ



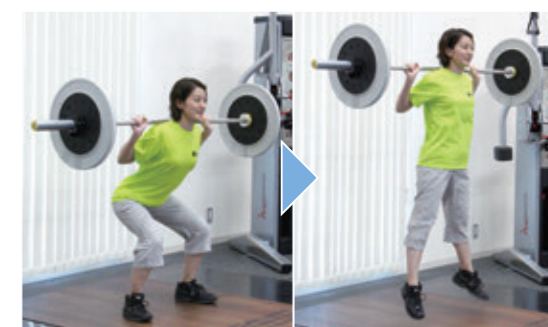
ワンハンドダンベルスナッチ



メディスンボールバックスロー



ハングスナッチ



スクワットジャンプ

※爆発的エクササイズの詳細については、裏面の【ポジションステイメント】をご覧ください!

※爆発的エクササイズは高度なテクニックを要するため、NSCAジャパンレベルアッププログラムI認定以上の認定者および認定検定員など、適切な実技指導を行うことのできる指導者から指導を受けてください。