

体幹・チューブトレーニング

平成23年9月28日(水)
総合運動公園体育館 19時～21時

体幹を鍛えるトレーニング方法の体験講習会を開催しました。走る、投げる、蹴るなど身体を動かす時にバランスをとる体幹部の強化は非常に重要で多くのトップアスリートが実践しているようです。

参加者の年齢層は幅広かったのですが、重さをかけたマシンでのトレーニングとは違い自分の力で負荷を調整するので、体力に応じたトレーニングができるようでした。

