

# 球速アップ! 飛距離アップ! 新兵器。

肩甲骨まわりや股関節まわりの筋肉を柔軟にし  
 関節可動域を広げ、無理・無駄のない「しなやかな動き」を  
 身につけるトレーニングを知っていますか?

## 筋肉が柔軟になり関節可動域も広がると...

《例えば、投球の場合》体が小さくても「肩甲骨」や「股関節」まわりの関節可動域が  
 広いと「わずかな入力から最大限の出力へ変換」する  
 力の伝達効率の良い動作が身につけやすくなります。



① リラックスしたポジションがとれる  
 ② 軸足が安定し軸形成がスムーズに動く  
 ③ 肘は自然と高く引き上げられる  
 ④ 肩甲骨がスムーズに動く  
 ⑤ 腕の伸筋群や胸筋群も上手く使え腕が鞭のようにしなる  
 ⑥ 重心移動時に股関節に粘りがでるので力が逃げない  
 ⑦ 重心移動が大きく回転運動へ変換される  
 ⑧ 股関節が柔軟で内転(内股)運動が大きい  
 ⑨ ボールに伝わり球速も増す  
 ⑩ 上手くボールに伝わり球速も増す  
 ⑪ 力の伝達効率が良くなる

肩甲骨  
まわり



股関節  
まわり



● 軽い負荷をかけて肩甲骨の可動域を改善!

ディッピングミニ

外形寸法：H1150×W920×D905  
 レンタル月額：¥19,800(税込)  
 希望小売価格：¥840,000(税込)



● 筋肉の伸縮を繰り返して股関節の柔軟性をアップ!

インナーサイミニ

外形寸法：H920×W1270×D730  
 レンタル月額：¥24,800(税込)  
 希望小売価格：¥1,050,000(税込)

