

筋力トレーニング

- 1.重量で動作が遅くなるため、タイミングを掴むなどの学習がしやすくなる
- 2.高強度の動きの特性を維持できるため、共収縮によるコアの安定性向上などが見込める
- 3.筋量が増える事で、パフォーマンスの最後の後押しになる