

R (リアル) パワー (手首トレーニング機)

使用効果

1) Y軸の強化

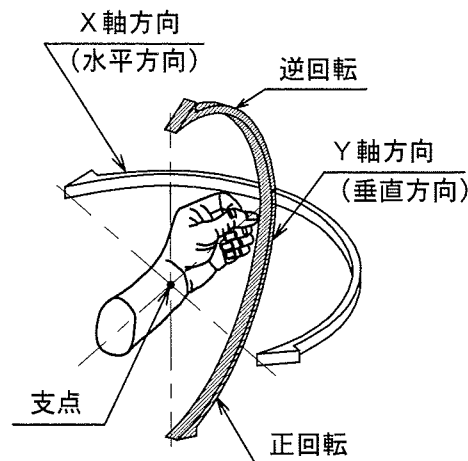
●Y軸とは、右図で縦方向の動きを言います。バッティング、ピッチングに限らず、多くのスポーツ競技がY軸方向の筋力を主に使われる事が分かっていると思います。又、Y軸方向でも正回転の筋力を鍛えなければなりません。一般的に、それ程鍛えられていない筋肉なので、短期間で強化が出来ます。X軸方向の筋肉も同様に、強化させる事で更に成果は得られます。

2) リストを使ったバッティング、ピッチング

●力の伝達の最後は手首です。スイングスピードやピッチングの指の掛かり等大きな影響を及ぼします。又、インパクト前にY軸方向の手首を使う事で、ボールを最後まで見るようになります。

3) リストの範囲拡大

●使用後にストレッチを入念に行い、手首を柔らかくし、稼働範囲を広くすることで大きな力を伝えることが出来、怪我の防止になります。



Y軸とX軸

ゴルフ用語で、Y軸方向の手首が親指方向に折れる事をコックと言います。野球でも同様に、その手首の動きが重要になります。インパクトの直前に加速し、インパクト後に、最大のスピードになる様に、手首を上手く使う事が飛ばす為のポイントです。その時、強い手首は必要条件ですので、短期間で強化出来るRパワーは最適です。又、野球等のスピード競技は、軽い負荷で速く動かすトレーニングを行なって下さい。

開発の動機

ある有名な野球選手の対談で、バッティングで一番大事なことは何ですかと言う問いかけに、この動きの手首ですとの回答がありました。このとは、Y軸方向の手首の動きだったのです。その動きが大事なら、その動きのトレーニングが出来る器具や機械を探しましたが有りませんでした。現在インターネットで探すのは簡単で、世界中に無いことは直ぐに解りました。私の息子も野球をしていましたし、私自身が機械設計の仕事をしていたのが一連の動機です。息子たちには間に合いませんでしたが、次の年甲子園出場となりました。

手首を強化する事でアスリートのパフォーマンスの幅がグンと広がります。その競技レベルに合ったスプリング力で使用して下さい。野球、ゴルフ等の競技はスピード競技とし、軽い負荷で速く動かす事をお勧めします。まずはその競技に合った筋力をつけ、パワーアップさせる事です。

製造、販売元

求健康

長崎県産業振興財団

OPG長崎受注協同組合 組合員

〒858-0912 長崎県佐世保市母ヶ浦町1108

<http://www.kyukenko.com>

TEL 0956(47)6226 FAX 0956(47)6601