

初級編

1日30分の体幹トレーニング

まずは初級編トレーニングメニューの全体像を把握しよう。全体的に低負荷なメニューが多いが、体幹トレーニングは負荷をかける以前に、正しいフォームで行なうことが大切。とにかく体幹トレーニング初心者であれば、記載の目安より回数を減らしても良いので、正しい姿勢で行なうこと心がけてやってみよう。

インナー トレーニング



体幹トレ1 もも上げクランチ

反動はつけずに腹筋だけの力を使ってゆっくり起きる

トレーニングの目安

- ★3秒かけて起きる
- ★3秒かけて戻す
- ★10~15回

アウター トレーニング



体幹トレ4 クランチ

腰を下に押しつけながら肩甲骨をしっかりと上げる

トレーニングの目安

- ★3秒かけて起きる
- ★3秒かけて戻す
- ★10~15回

連動性 トレーニング



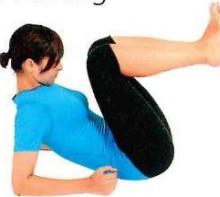
体幹トレ7 バックブリッジ

上体からヒザまでを一直線にして3秒キープ

トレーニングの目安

- ★2秒かけて上げる
- ★3秒キープ
- ★10~15回

Inner Training



体幹トレ3 ダブルニートゥーチェスト

骨盤を下に押しつけながらヒザを引き寄せる

トレーニングの目安

- ★3秒かけて引き寄せる
- ★3秒かけて戻す
- ★10~15回

Outer Training



体幹トレ6 バックアームスイング

腕を耳のラインより下げる前に回旋させる

トレーニングの目安

- ★3秒かけて腕を引き上げる
- ★左右10~15回ずつ

体幹トレ2 背すじ伸ばし

背中を床にピッタリと押しつける

トレーニングの目安

- ★伸ばした状態で3秒キープ
- ★左右3回ずつ

体幹トレ5 半身クランチ

床と並行になるように腕と脚を上げる

トレーニングの目安

- ★3秒キープ
- ★左右10~15回ずつ

Synchronization Training



体幹トレ9 バックダイアゴナル

腕や脚を上げた時に肩甲骨や骨盤が傾かないように

トレーニングの目安

- ★それぞれ10~15秒キープ
- ★左右3~5回ずつ



体幹トレ8 ニートゥーチェスト

おへそを中心に縮めるような意識でヒザを引き寄せる

トレーニングの目安

- ★2秒かけて引き寄せる
- ★左右10回ずつ