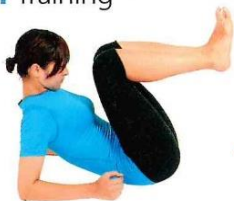


## Inner Training



### 体幹トレ3 ダブルニードゥーチェスト

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



### 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

インナー  
トレーニング



## 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ずに回旋させる

#### 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



### 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

アウター  
トレーニング



## 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 ニードゥーチェスト

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



### 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

連動性  
トレーニング

# 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、体幹トレは負荷をかける以前に、正しいフォームで行うことが大切。とくに体幹トレ初心者であれば、記載の目安より回数を減らしても良いので、正しい姿勢で行うことを心がけてやってみよう。

初級編