

# 中級編

## 1日30分の体幹トレーニング

ここからが中級編。初級編にくらべて、骨盤を固定させることがより困難になっている。つまり負荷が高くなったということだが、ここでもやはり、まずはフォームを意識してほしい。体幹トレは、がむしゃらに30回やるよりも、正しいフォームでゆっくり10回やる方が断然効果的なのだ。

中級編

### インナー トレーニング



### アウター トレーニング



### 運動性 トレーニング



#### 体幹トレ1 クロスクランチ

ヒジとヒザをつける時は骨盤が浮かないように

##### トレーニングの目安

- ★引きつけた体勢で3秒キープ
- ★左右10～15回ずつ

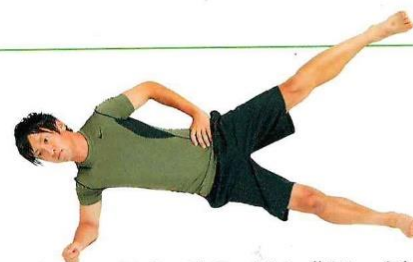


#### 体幹トレ4 バックキック

肩から足先までを一直線にする

##### トレーニングの目安

- ★脚を伸ばした体勢で5秒キープ
- ★左右3～5回ずつ



#### 体幹トレ7 脚上げサイドブリッジ

伸ばした脚で真円を描く

##### トレーニングの目安

- ★左右10回ずつ



#### 体幹トレ2 腕伸ばしサイドブリッジ

骨盤が傾かないように支えよう

##### トレーニングの目安

- ★腕を伸ばして5～10秒キープ
- ★左右3～5回ずつ



#### 体幹トレ5 サイドレッグリフト

体幹部は固定し脚だけを動かす

##### トレーニングの目安

- ★左右20回ずつ



#### 体幹トレ8 ドローインVクランチ

骨盤を押しつけたまま脚を上げる

##### トレーニングの目安

- ★1秒かけて上げる
- ★1秒かけて下げる
- ★左右20回ずつ



#### 体幹トレ3 片脚バックブリッジ

骨盤が水平になるようにキープ

##### トレーニングの目安

- ★脚を伸ばした体勢で5～10秒キープ
- ★左右3～5回ずつ



#### 体幹トレ6 サイドブリッジ

骨盤の安定を意識してカラダを一直線に

##### トレーニングの目安

- ★一直線の体勢で10秒キープ
- ★左右3～5回ずつ



#### 体幹トレ9 バッククロスクランチ

骨盤の水平を保ったまま腕と脚を伸縮

##### トレーニングの目安

- ★左右20回ずつ

### Synchronization Training