

上級編

1日30分の体幹トレーニング

いよいよ上級編だ。中級編を完璧にこなせる体幹力を身につけた人に挑戦してもらいたい。トレーニング中は、つねに自分のカラダを客観視し、筋力の弱い所や柔軟性に欠ける所がないかチェックしながらやってみよう。また、つらくてても骨盤の安定を崩さずに、正しいフォームを心がけよう。

インナー
トレーニング



体幹トレ3 フルサイドブリッジ

カラダを前後に傾けないように

トレーニングの目安

- ★手脚を伸ばして10秒キープ
- ★左右3~5回ずつ



体幹トレ2 Vバランス

骨盤を中心にして縮める

トレーニングの目安

- ★V字の体勢で5~8秒キープ
- ★10回



体幹トレ1 脚上げクロスクランチ

骨盤は床に押しつけたままで

トレーニングの目安

- ★くっつけた体勢で3秒キープ
- ★左右10~15回ずつ

アウター
トレーニング



体幹トレ6 サイドクランチ

カラダが前後に傾かないように

トレーニングの目安

- ★脚を引きつけ5秒キープ
- ★左右3~5回ずつ



体幹トレ5 片手フロントブリッジ

指先から脚までを一直線に

トレーニングの目安

- ★腕を伸ばして10~15秒キープ
- ★左右3回ずつ

連動性
トレーニング

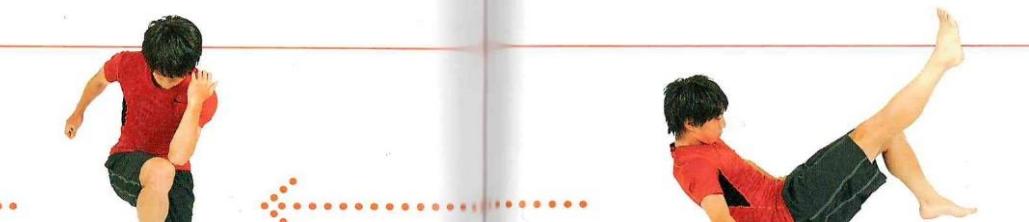


体幹トレ9 連続ドローイン

ゆっくり息を吐きながら

トレーニングの目安

- ★連続50回



体幹トレ8 クロスバランス

カラダをグラグラさせずに

トレーニングの目安

- ★くっつけた体勢で10秒キープ
- ★左右20回ずつ

上級編

