

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をチェックしながらやってみよう。また、つらく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。

上級編

Inner Training



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

骨盤を中心にして締める

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 脚上げクロス克蘭チ

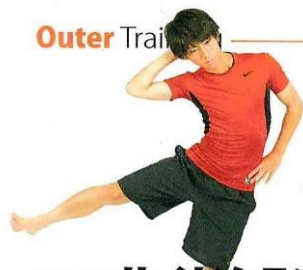
骨盤は床に押しつけたまま

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

インナー
トレーニング

Outer Training



体幹トレ6 サイド克蘭チ

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



体幹トレ4 連続克蘭チ

顔をおへそに近づけるように

トレーニングの目安

- ★連続で10～15回

アウトター
トレーニング

Synchronization Training



体幹トレ9 連続ドロイン

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



体幹トレ7 V克蘭チ

上体と片脚を同時に持ち上げる

トレーニングの目安

- ★左右20回ずつ

運動性
トレーニング