

誰にでもできる体幹づくり

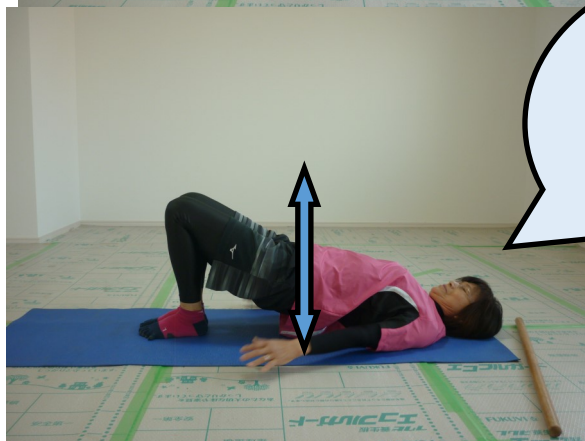


腕立てが終わったら直ぐにプランクの姿勢をとる。

足を上げると負荷がかかり最高

次にサイドプランク行い足を上下に動かす。20秒から30秒

10回左右行う



プラントをした後にインターバルをとる感覚で上げ下げ腹筋運動を行う。10回

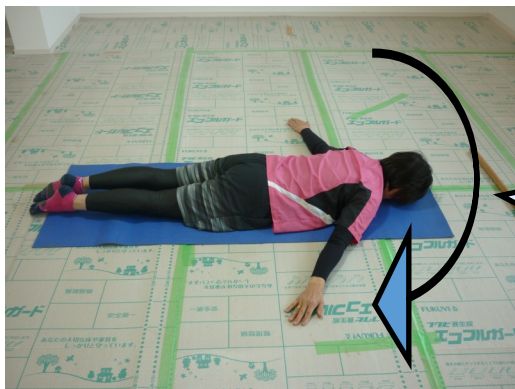


腹筋運動後に

膝を曲げて伸ばして10回づつ行う。左右行うこと。お腹を下げないこと。



する。前後開脚で姿勢よく腕を伸ばす。膝の角度は、90度をキープ。内転筋の刺激とハムストリングと上腕2等筋づくり



骨盤を床にしっかりとつけてうつ伏せで寝て腕を上下と円を描くように動かす



背筋運動

20秒から30秒



開脚をしながらクロスをして内転筋を鍛える。

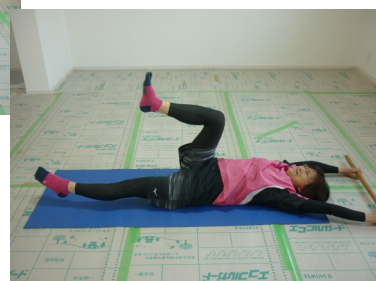
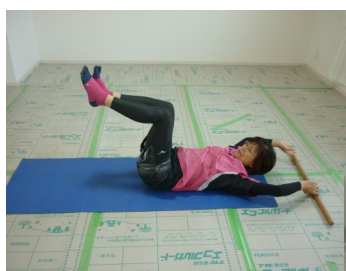
20回程度

腕は棒を持って行う。



スーパー腹筋

脚を上下に20秒バタバタさせる。ラストの5秒は速度を上げる。次に膝を曲げて腿上げのように上下に運動してラストの5秒は速度を上げる。次に内転筋の運動でクロスを行う。



両手を後頭部にておへそを見てバタバタ引き付け

クロスの種類を行いラスト腕立てを

10回づつ行う。

