

体幹トレーニング

1 プランク

肩からおしり、かかとまでを一直線になるように伸ばした姿勢を保つ。

30秒～60秒 × 2～3セット



2 ダイアゴナルバランス



左右各5秒キープ
3セット

両手、両足を肩幅くらいに開いて姿勢をとり

→ 右手、左足をピンと伸ばす。

次に手足を戻し、同じように左手、右足を伸ばす。

3 サイクルクランチ



20～30回(片方で1階)
2セット

両手を頭の後ろにやり、ひざを曲げて持ち上げ、

→ 自転車をこぐように、右足をけり、右ひじを左ひざに当てるように持っていく。次に自転車をこぐように左足をけりながら右足を戻し、左ひじを右ひざに当てる。

4 足が速くなるトレーニング

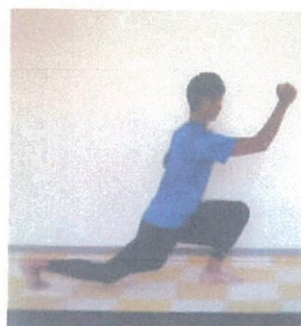
①



②



③



左右各10回
3セット

①背筋を伸ばし、姿勢をとり

→ 姿勢を保ったまま、太ももを引き上げる

足を後ろにけりながら、背筋を曲げず、股関節の筋肉を意識しながらじゅうしんを落とし、②→③の動作をくりかえす。