

自宅でできるトレーニング

～体幹編～

体幹のトレーニング!

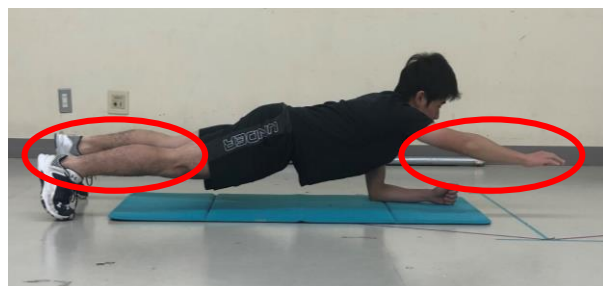


目的：体幹部の筋力強化

一直線に体をキープする

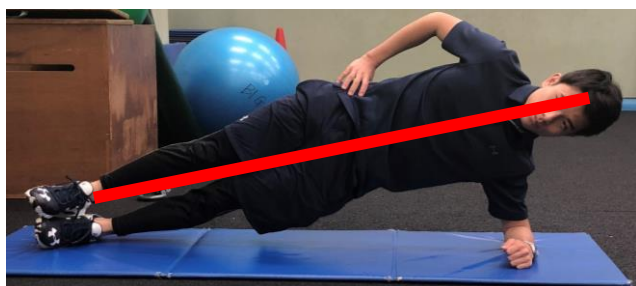


強化版：
手もしくは足を上げる



20秒間キープ×3セット

横向きに体を一直線に
キープする



強化版：
天井側の足を上げる



15秒間キープ×3セット左右

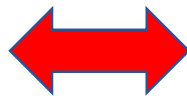
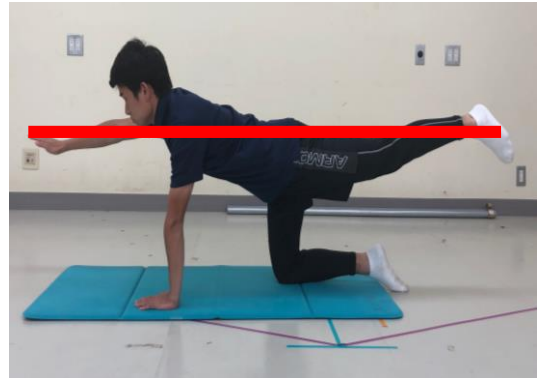
体幹のトレーニング!

目的：体幹部のバランス強化

対角線の肘と膝を合わせる



対角線の手足を伸ばす

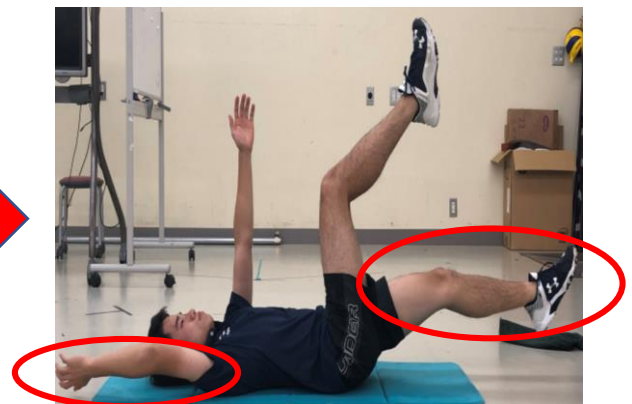


10回交互に繰り返す
左右2セット

手足を真っすぐに伸ばす



対角線の手足を伸ばす



10回交互に繰り返す
左右2セット