

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

・腹筋下腹部の強化と股関節の可動域を広げよう。

### 【頻度】

・毎日、朝・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

### 腹筋下腹部トレーニング①



① あお向けになり、頭部と肩甲骨付近をあげる。(スタートポジション)

② ①の体勢から背骨を丸めながら手を天井に向けて起き上がる。

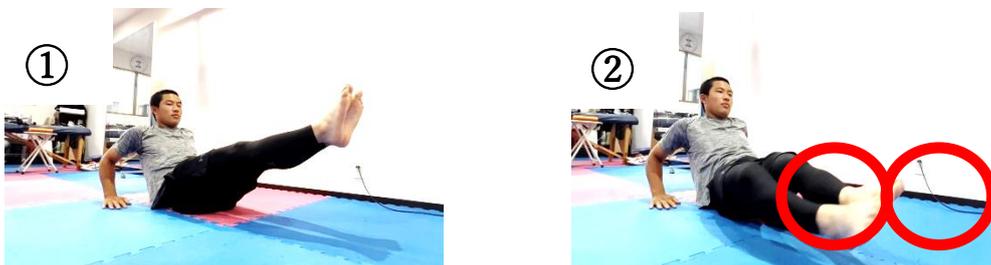
③ ①の体勢に戻る。

④ ①～③を繰り返す。

※起き上がる際は背骨を丸めながら。できない時は膝を立てて難易度を変えよう。

【30～50回×3セット】

### 腹筋下腹部トレーニング②



① 両足を伸ばし、斜め30°程度上げた状態で、両手を上体の後ろにつく。(スタートポジション)

② 8の字に動かす。

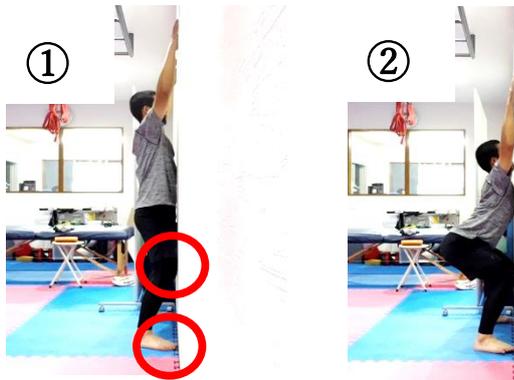
【右回り、左回り 各10回】

### 腹筋下腹部トレーニング③



- ① 腕立て伏せの姿勢をつくる。※肩の真下に手を置いて、両手で支える。  
(スタートポジション)
- ② ジャンプして両脚を両手側の方向に引き上げる。
- ③ ②の体勢から①の体勢にジャンプして戻る。  
【往復30~50回×3セット】

### 壁スクワット



- ① 壁に膝、つま先をつけてバンザイする。  
(スタートポジション)
- ② 両膝、両手を壁から離さないように  
股関節を90°にする。
- ③ ②の体勢から①の体勢に戻る。

※股関節を90°にする際に  
つま先が上がらないようにする。

【10回×3セット】

※YouTube 動画あり

「アスリート道場 BUSHITSU」のホームページ

→トップページ最下部の 2021年自宅課題 をクリック

トレーニングについてのお問い合わせは【アスリート道場 BUSHITSU】まで

☎0985-64-9862 ✉yume-ouen@bushitsu.com

アスリート道場

検索