

○自宅課題トレーニング

【目的】

- ・腹筋を強化し、うまく使えるようにする。

【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)

腹筋トレーニング



①あお向けの状態で足を床に付けたまま両膝を90°に曲げ、両手は胸の前で交差させ、対角の肩に手を当てる。(スタートポジション)

②両肘が太ももにつくところまで、上体を起こす

③スタートポジションに戻る。

【30～50回×3セット】

腹筋トレーニング②



①あお向けの状態で股関節、膝関節が90°になるように足を上げる。両手は胸の前で交差させ、対角の肩に手を当てる。(スタートポジション)

②両肘が太ももにつくところまで、上体を起こす。

③スタートポジションに戻る。

【30～50回×3セット】

腹筋トレーニング③



- ①あお向けの状態で股関節、膝関節が 90°になるように足を上げる。両手は後頭部に当てる。
(スタートポジション)
- ②右肘と左膝を合わせるように、上体をひねりながら起こす。この時、右足は膝を伸ばす。
- ③反対側も同様に行う。
- 【往復30~50回×3セット】

腹筋トレーニング④



- ①あお向けの状態で両膝を伸ばして、股関節が 90°になるように足を上げる。手は両脇に広げ、床につける
(スタートポジション)
- ②スタートポジションから両足を床から 5 センチのところまで右側に倒す。
- ③足をスタートポジションに戻し、左側に倒す。
- ※足を側方に倒す時は、両肩が浮かないように注意する。
- 【往復30~50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

