

○自宅課題トレーニング

【目的】

- ・腹筋、腹斜筋、背筋を強化し、うまく使えるようにする。

【頻度】

毎日、朝・晩の体操として行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

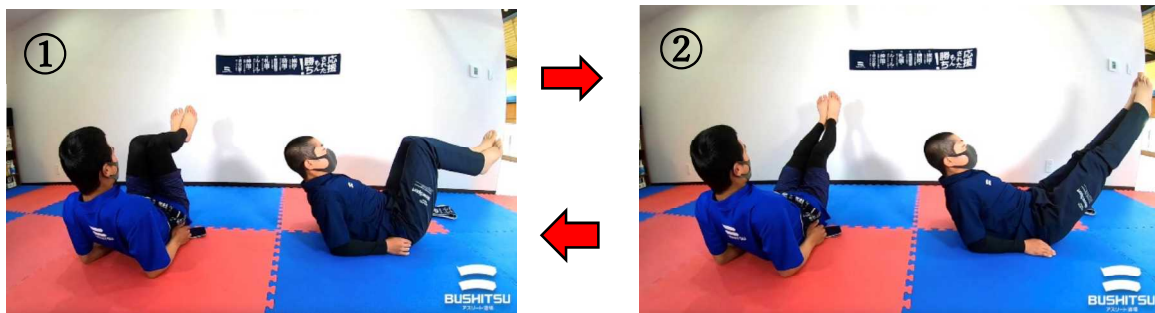
腹筋トレーニング



- ①写真1のように、仰向けに寝て両足を股関節・膝関節を90度で上げる。
- ②両手にタオルを持ち、タオルが張るように左右に引っ張る。(スタートポジション)
- ③写真2のように、上体を起こしながらタオルに両足をくぐらせる。
- ④もう1度上体を起こしながらタオルに両足をくぐらせ、スタートポジションに戻る

※往復30回行う。

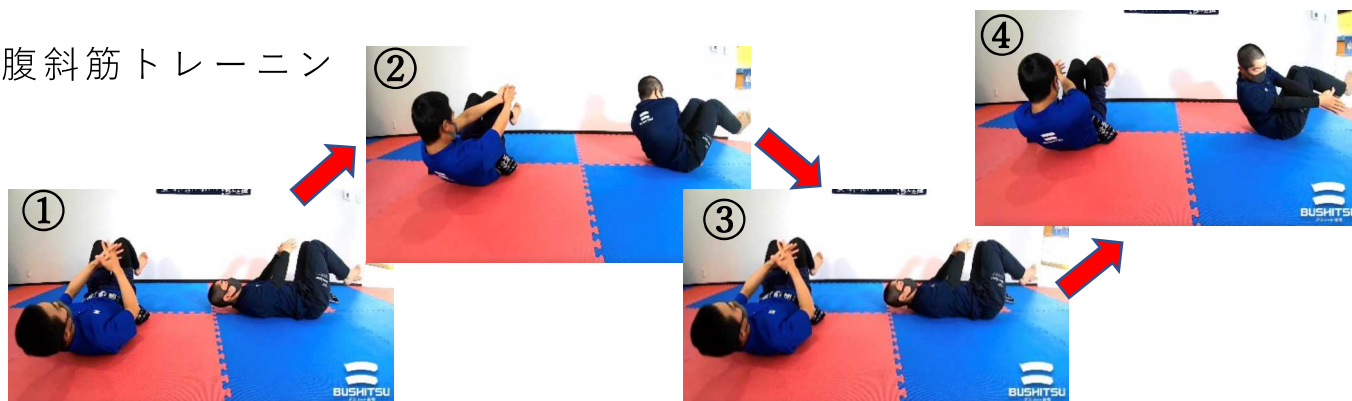
腹筋トレーニング



- ①仰向けの状態から写真1のように両肘をつき、胸を張って上体を持ち上げる。
- ②両足を股関節90度であげる。(この時ふくらはぎが床と並行)
- ③上半身をキープしたまま、両足をできるだけ遠くに伸ばし、②のポジションに戻す。
[ポイント!] 3秒かけて伸ばし、3秒かけて曲げるくらいのリズムで行う

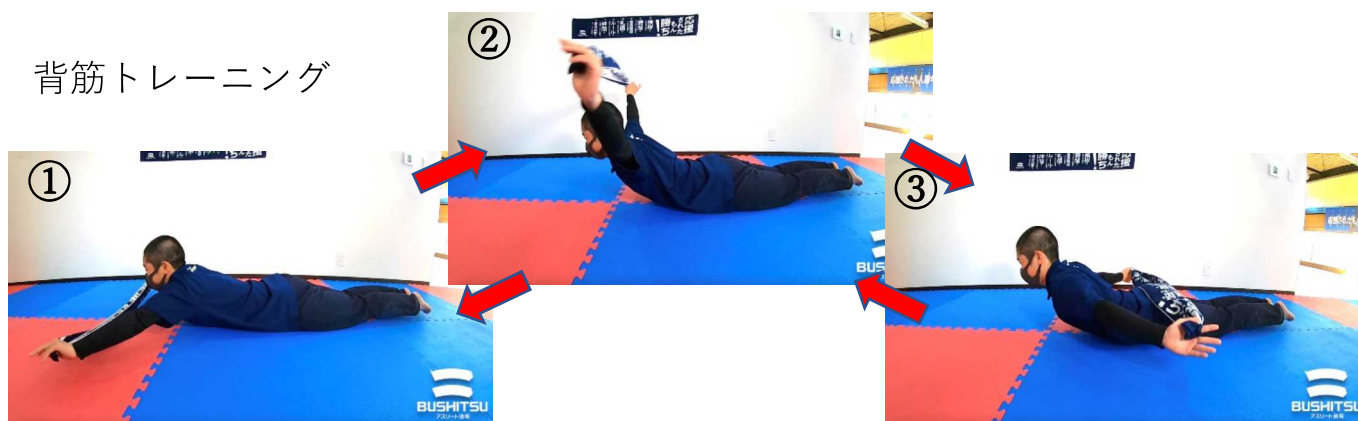
※往復30回行う。

腹斜筋トレーニング



- ①写真1のように、仰向けに寝て両足を股関節・膝関節を90度で上げる。
- ②両腕を伸ばし、手のひらを体の真ん中で合わせ、頭を上げる。(スタートポジション)
- ③写真2のように、手のひらが右ひざを通るように上体を起こし、スタートポジションに戻る。(この時両手を出来るだけ遠くに伸ばすように上体を起こす)
- ④写真4のように左も同様に行う
[ポイント!] 3秒で上体を起こし3秒で戻すくらいのリズムで行う。
※左右往復30回行う。

背筋トレーニング



- ①うつ伏せに寝て両手をバンザイ、両足を軽く開く。
- ②両手にタオルを持ちピンと張る。
- ③②の状態から胸を張り両手・両足を床から浮かす(スタートポジション)
- ④タオルを左右に軽く引っ張りながら頭上を通し、お尻の位置まで腕を回す(この時、肘が曲がらないように注意)
- ⑤タオルをお尻の位置から頭上を通してスタートポジションに戻る。
※往復30回行う。

※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

アスリート道場

検索



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