

### ○自宅課題の体幹トレーニング4種目 **※6月の内容を引き続き7月も継続。**

#### 【目的】

自分の身体、手足の重みを支え、姿勢を保持、安定させる。

#### 【頻度】

毎日、朝・晩のトレーニングとして行う。

(朝・起床時、夜・就寝前)

### ①仰向け・頭手足挙上



①両手、両足を背骨に対して45度に広げる。

②頭、両手、両足を地面より45度上げてキープする。

[注意!] 腰が反ってしまわないように意識する。

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)

### ②フロントブリッジ



**【レベルアップ・バージョン】**  
肘の位置を前方につく。  
(耳の真下あたり)

①肩の真下に肘をつき、うつ伏せになる。

②体幹を持ち上げてキープする。(前腕と足指のみ接地)

[注意!] 耳からくるぶしまでが一直線になっていること。

(お尻が上がり過ぎたり、お腹が落ちているのはNG)

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)

### ③サイドブリッジ



耳から膝までが一直線。



・反対も同様に行う。

- ①左肘から左膝までが一直線になるように置く。
  - ②体幹が一直線になるように持ち上げキープする。
- [注意！] 体が捻じれないようにする。  
横から見ると背骨が一直線。  
上から見ると耳から膝までが一直線。

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)

### ④ボックス



- ①肩の真下に手、膝の真下に足が来るようにお尻を持ち上げる。
  - ②体幹が一直線になるようにキープする。  
(耳から膝までが一直線)
- [注意！]  
足の向きに、膝、手の向きも合わせる。  
※カウント60秒間保持  
(姿勢が崩れる場合は  
30秒×2セット)

※ youtube動画あり(7月の自宅課題)

「あすりーと道場BUSHITSU」のホームページ

→トップページ最下部の

2018年7月 自宅課題をクリック

あすりーと道場

検索

トレーニングについてのお問合せは【あすりーと道場BUSHITSU】まで

☎ 0985-64-9862 ✉ yume-ouen@bushitsu.com