

#### 【目的】

体幹の安定性を高めながら腹筋の各部位を強化する。

#### 【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)

**※11月に引き続きのメニューです。**

## 1. 腹筋onストレッチポール I



【スタート】ストレッチポールに真っ直ぐ寝る。(膝は曲げ、頭はポールからはみ出さないこと)

- ①両手を太腿の上に置く。
  - ②5カウントで起き上がる。
  - ③5カウントで①のポジションに戻る。
- (30回繰り返し)

## 2. 腹筋onストレッチポール II



①ストレッチポールに真っ直ぐ寝る。(膝は曲げ、頭はポールからはみ出さないこと)

- ②5カウントで膝を持ち上げる。(股関節、膝、足首はすべて90度)
  - ③5カウントで膝を伸ばす。
  - ④5カウント③の状態をキープ。
  - ⑤5カウントで②のポジションに戻る。
  - ⑥5カウントで①のポジションに戻る。
- (10回繰り返し)

**※ youtube動画あり(12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12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