

○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・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

練習が十分にできていない場合、セット数を増やしてトレーニングを行う。

腹筋トレーニング



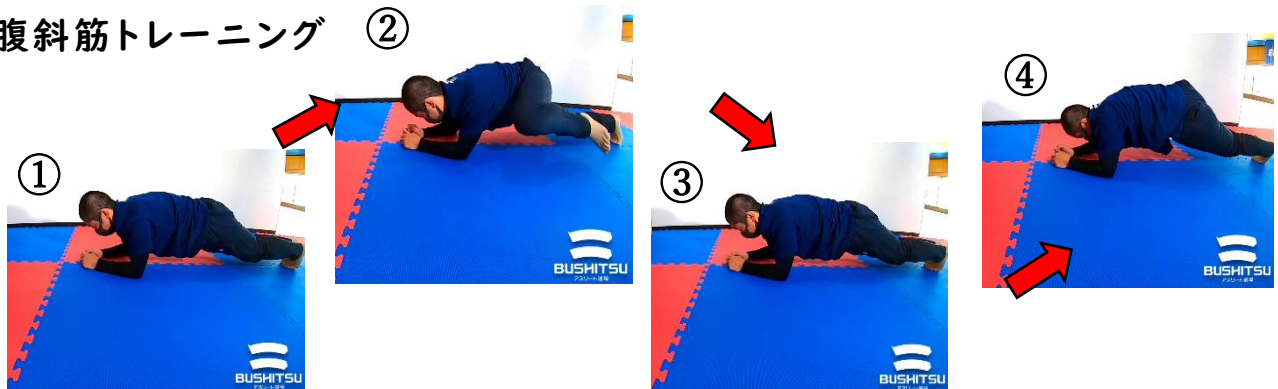
①写真1のように、仰向けに寝て膝を伸ばした状態のまま、股関節を90度にし、両足を上げる。両手も足と平行になるように上げる。(スタートポジション)

②両手をつま先にタッチするように、上体を起こす。

③スタートポジションに戻る。

【30回×3～5セット】

腹斜筋トレーニング ②



①写真1のように肩の真下に両肘をつき、体幹を上げてキープする。(スタートポジション)

※耳の穴からくるぶしまでが一直線の状態をつくる。

②上体をキープさせたまま、一方の膝が肩に近づくように引き寄せ、スタートポジションに戻る。

※ふくらはぎを床と並行にさせたまま動かす。

③反対の足も同様に行う。

【左右往復 30回×3～5セット】

背筋トレーニング



①写真1のように、うつ伏せに寝て両手、両足を伸ばして15度上げる。(スタートポジション)

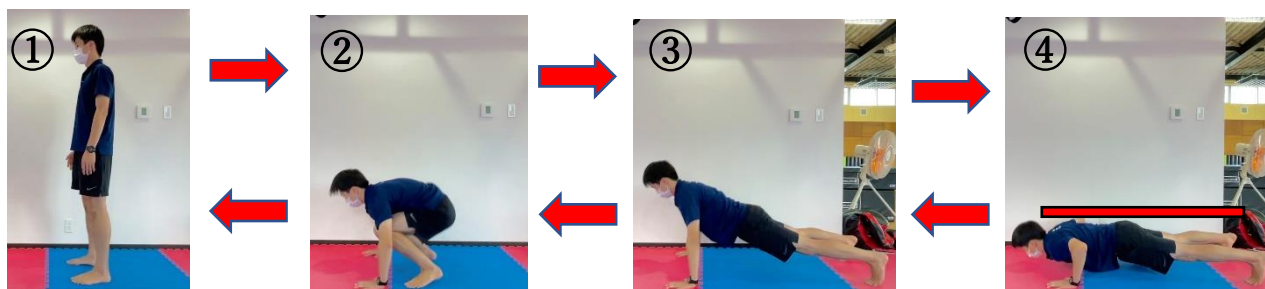
②右手と左足の対角を上げ、スタートポジションに戻る。

③左手と右足の対角を上げ、スタートポジションに戻る。

④両手、両足を上げて、スタートポジションに戻る。(②、③、④を繰り返す)

【往復30回×3～5セット】

バービー



①耳の穴からくるぶしまでが一直線になるように直立する。(スタートポジション)

②写真2のように、腰を落とし、両手のひらを床につける。

※手のひら全体が付くようにする。

③写真3のように、足を伸ばし、腕立て伏せの姿勢をつくる。

④背中を真っすぐさせたまま、胸を地面に近づける。

⑤スタートポジションからリズムに合わせて②、③、④、③、②、①の順番で行う。

【往復30回×3～5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

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