

おうち de エクササイズ Vol.5

(お腹トレーニング～初心者編～)

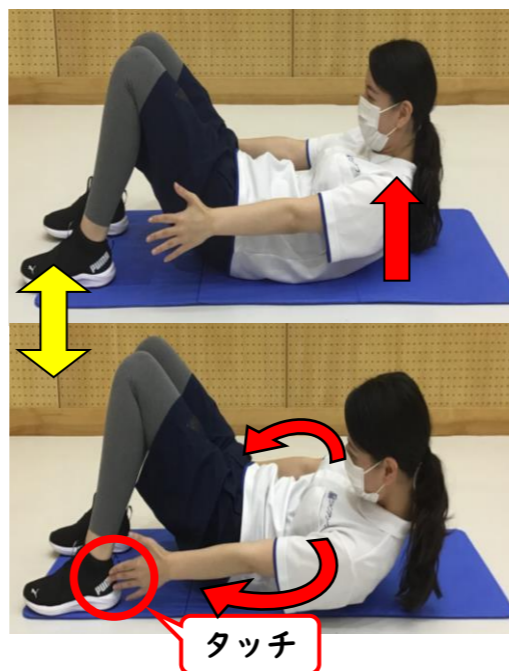


監修
西野トレーナー

～お腹トレーニングの効果～

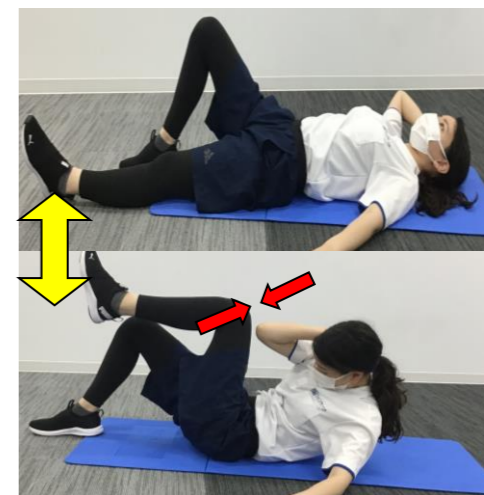
- ・姿勢改善
(姿勢不良による頭痛・肩こりなどの改善も)
 - ・体幹の安定
 - ・ウエストの引き締め
 - ・腰痛改善
 - ・パフォーマンスアップ
 - ・便秘解消
- など

2. ヒールタッチクランチ (腹直・腹横・腹斜筋)



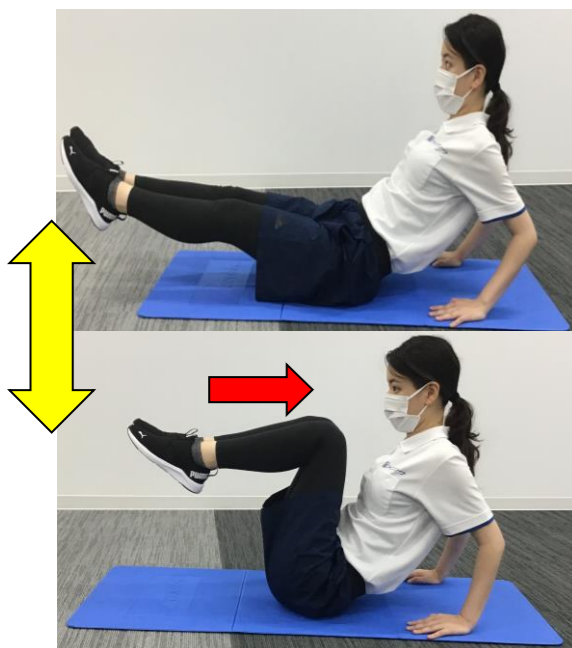
- ① 肩甲骨が床から離れる所まで背中を浮かせ、両手を伸ばす
 - ② 息を吐きながら横腹を丸めて、かかとをタッチ(左右)
※おへそをのぞき込む
- 8回×3セット

4. ワンサイドバイシクルクランチ (腹斜筋)



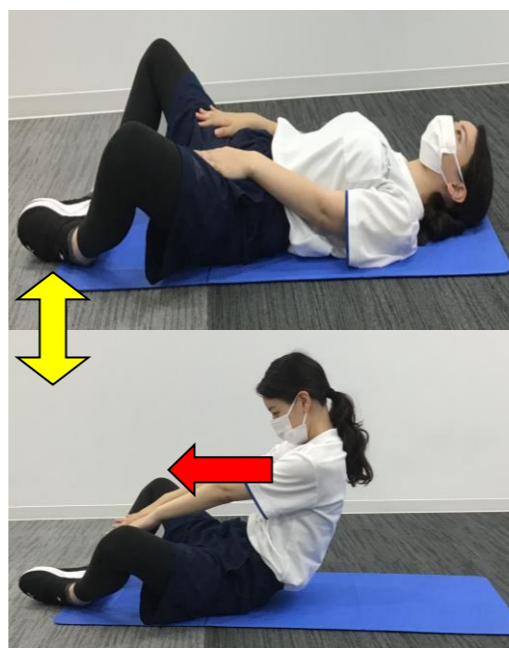
- ① 息を吐きながらお腹を丸め、対角の肘と膝を近づける(左右)
- ※反対の腕を使って上がらない
- 8回×3セット

1. ニートウチェスト(腹直筋(下)・腸腰筋)



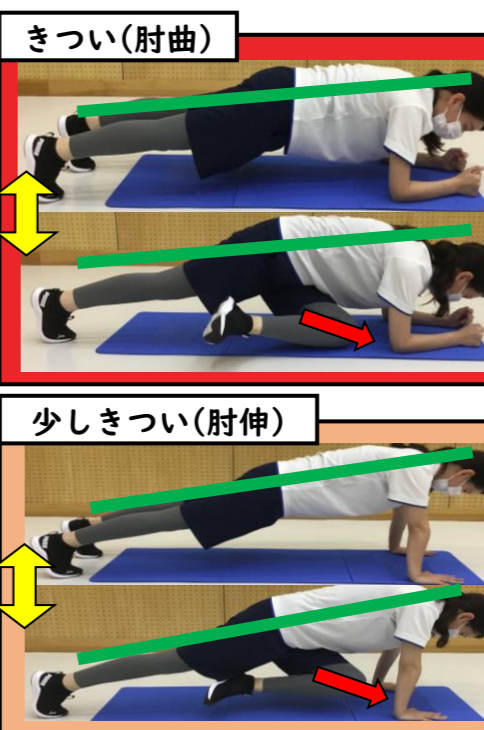
- ① 両膝を伸ばして足を浮かす
 - ② 息を吐きながら膝を胸に引き寄せる
- ※上半身は固定し下半身だけ動かす
- 10回×3セット

3. バタフライシットアップ



- ① 足の裏を合わせる
 - ② 息を吐きながらお腹を丸めて上体を起こす
- ※腕の反動を使わない
※おへそをのぞき込む
- 8回3セット

5. プランクニーイン



- ① 息を吐きながら膝を対角の肘に引寄せる(左右)
- ※ブレない様に体幹を意識する
- 8回3セット

設定回数が出来なかった場合、自分の出来る回数を3セット頑張りましょう！