REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング②

「体幹トレーニング（基本編）」は、いかがでしたか？

【体幹トレーニングを効果的に行うポイントのおさらい！】

①常に腹筋を意識して行う！

動作中に腹筋を意識するのとしないのでは、強度や効果に大きな違いが現れる

②姿勢を意識しながら動作を行う！

姿勢が崩れると効果が半減！姿勢が崩れてないか確かめながら行う

③先端部分にも意識を向ける！

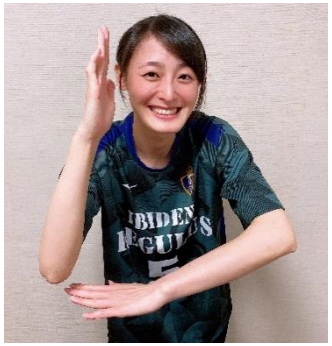
先端部分にまできちんと意識を向けて行うことで、全身に力が入り、
効果的に体幹部を鍛えることができる

今回は、「体幹トレーニング（応用編）」です！

今回の紹介担当は、この４名！

#1　りん

#3　なお

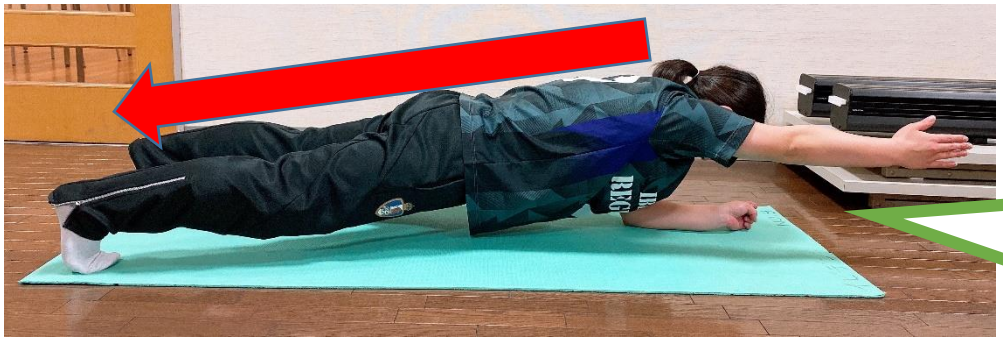


#5　らん

#7　さき

REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング②

【基礎編：フロントブリッジの応用】

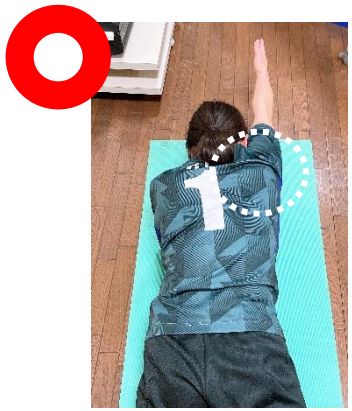


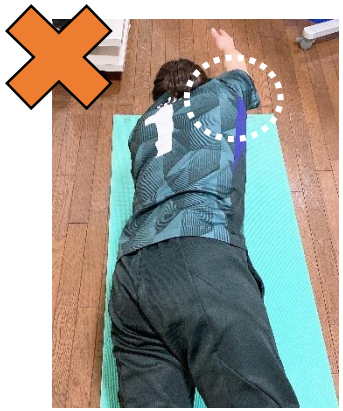
1.うつぶせになり、肘を床につける
2.片方の腕を前にまっすぐ伸ばす
3.つま先と片腕で身体を支え、
その状態で30秒キープ！
※逆側も同様に行う

注意！ キープする時は、**頭から足首は一直線**になるようにする！
呼吸は止めず、身体がまっすぐになるように意識する！

脚は肩幅に開く

キープ時のポイント！
片腕でキープするので、身体が斜めに向きやすくなります。斜めになるのをお腹（体幹）に力を入れ、まっすぐになるように気をつけてくださいね！





REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング②

【基礎編：サイドブリッジの応用】

1.横向きになり、肘を床につける
2.脚の外側と肘で身体を支え、
内側の足を肩幅に開き、
その状態で30秒キープします
※逆側も同様に行う

注意！キープする時は**呼吸は止めず**、**肘は肩の真下**にくるようにし、**目線はまっすぐ前**を向く！

ポイント！
脚を上げる際、上げ過ぎるとお尻が下がり効果が半減するので肩幅くらいに開くのがベスト！

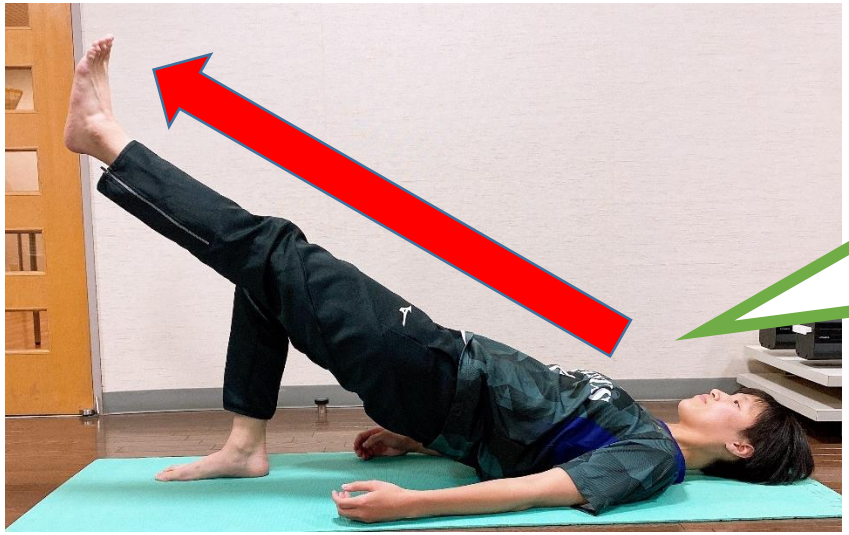
○

×

正しい形を「意識」！
結構大変だけど、
頑張ってみましょう！！

REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング②

【基礎編：バックブリッジの応用】



1.仰向けの状態で、膝を立てて寝る
2.頭・肩甲骨と脚で、お尻を浮かせる
3.片足をまっすぐ伸ばす
4.胸から脚までが一直線になるよう、
その状態で30秒キープする
※逆側も同様に行う

注意！ キープする時は、
呼吸は止めず、お尻は下げない！

ポイント！
脚を上げる際は、上げ過ぎるとお尻が下がるので、床についている方の膝に高さを合わせて上げると、お尻は下がらず、胸から足先までがキレイな一直線になる！

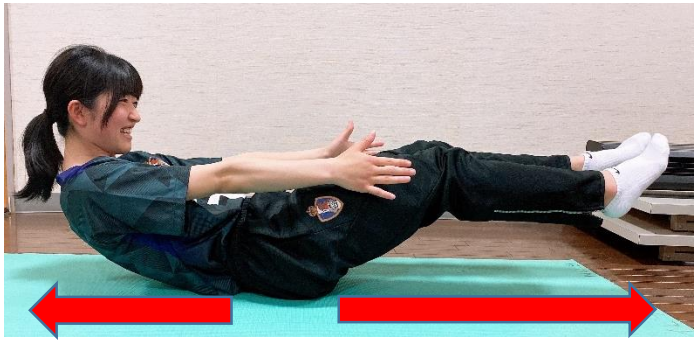
○

×

・お腹（腹筋）
・お尻
・太ももの裏
を特に意識すると効果がUP！

REGULUS発信!!自宅でできる体幹トレーニング②

【体幹マスターからの挑戦状！】これができたらあなたも体幹マスター！！



1.お尻でバランスを取り、ｷｰﾌﾟする
2.肩・脚が床につかないように
　注意しながら、ゆっくり
　身体を伸ばせるところまで伸ばす！
3.1の状態に戻り、
　これを10回繰り返す！

ポイント！
呼吸は**体を伸ばす**ときに**息を吐き、起き上がる**ときに**息を吸う！**
背中は丸めず、お腹を意識すると**効果UP！**（無理は禁物！）

少しレベルUPした「応用編」はいかがでしたか？

体幹は寝ている時でも機能している部分なので、体幹を鍛えることで**姿勢が美しくなり、腰痛・肩こりの改善**や、**疲れにくい体を作る**ことができます！
1日の中でちょっとの時間でいいので定期的に行ってみてください！