

■ 体幹トレーニング

① アブドミナルカール

膝を直角に曲げた状態で、ボールが腰の下にくるようにして乗ります。
その状態から腹筋に力を入れて上半身を持ち上げます。
手の位置を胸やお腹にすると、トレーニングの強度を変えることができます。
ボールを動かさないように注意して行って下さい。



② サイドアブドミナル

ボールに座り、かかとを浮かしてつま先で体を支えます。
腹筋に力を入れて、後ろを振り返るようにして体をねじります。
胴体をまっすぐに保ったまま、片腕をゆっくり横に広げてから上に上げます。
その姿勢で静止し、ゆっくりと腕を下ろします。
このエクササイズを反対側でも行います。
ボールを動かさないように注意して行って下さい。



③ バックエクステンション (スーパーマン)

お腹の下にボールがくるようにして、うつぶせになります。
足で体を支え、胴体を持ち上げます。
体が一直線になるように、腕をまっすぐ前方へ伸ばします。
この時、体を反らし過ぎないように注意して下さい。
この姿勢のまましばらく静止し、ゆっくりと戻して下さい。
ボールを動かさないように注意して下さい。



④ ボールニースライド

ボールに膝を乗せてうつぶせになり、腕立て伏せの姿勢をとります。
腰と下腹部を使って、ボールを前に回転させお尻を上突き上げるようにします。
その姿勢で静止して、ゆっくりと元に戻して下さい。



www.lindsp.com

無断転用・転載はご遠慮ください。