HOW TO TRAINING

21 ニー・トゥ・エルボー・2ポイントスタンス

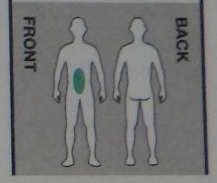
▶ Knee to Elbow 2point Stance

LEVEL ビギナー

ゆっくり10回 × 左右2セット

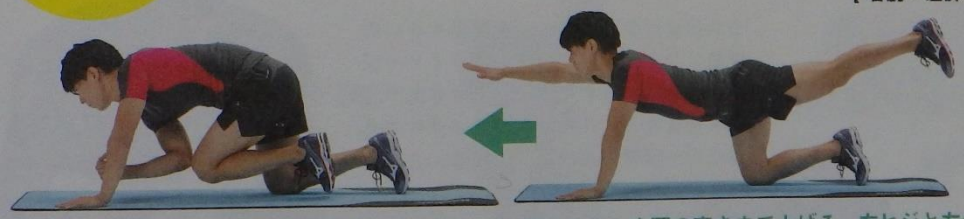
CATEGORY スタビリティ

TARGET 腹直筋下部



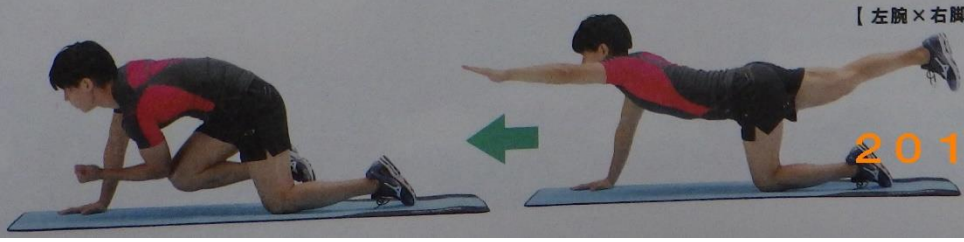
四つん這いの姿勢から、ヒジとヒザをタッチさせることで腹直筋下部を鍛えることができるエクササイズ。ゆっくりとした動作で行うことで、体幹全体が効率的に鍛えられる。

【右腕×左脚】



四つん這いになり、右腕はまっすぐ前に伸ばし、左脚はカカトを肩の高さまで上げる。右ヒジと左のヒザ頭（左ヒジと右のヒザ頭）を胸の前でタッチ。背中を丸めて腹筋に力を入れてゆっくりと行う。

【左腕×右脚】



NG!

ヒジを動かしすぎないよう注意する

ヒジをヒザの方に動かしすぎると腹筋に適切な刺激を与えられない。ヒザとヒジは胸の前あたりでくっつけるようにしよう。

2018/03/21 17:

HOW TO TRAINING

22 フロントブリッジ・ハンドスタンス

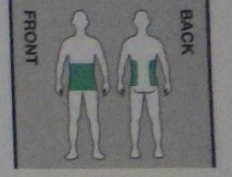
▶ Front Bridge Hand Stance

LEVEL ビギナー

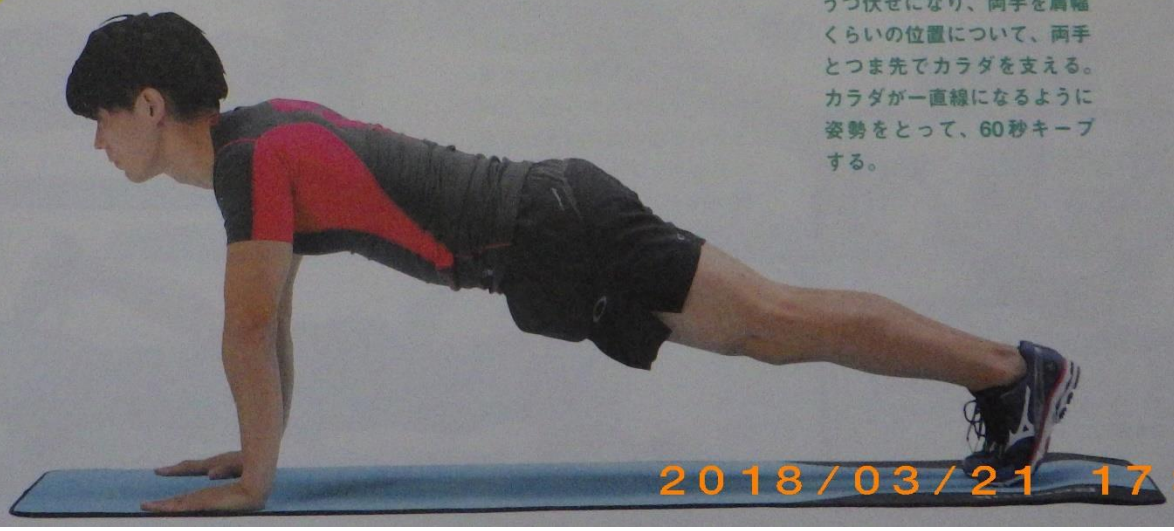
60秒 × 3セット

スタビリティ

TARGET 腹直筋・腹横筋



腹直筋全体に負荷がかけられるメニュー。頭からカカトまで、できるだけ一直線になるように姿勢をキープすることで、体幹全体にも刺激を与えることができる。



うつ伏せになり、両手を肩幅くらいの位置について、両手とつま先でカラダを支える。カラダが一直線になるように姿勢をとって、60秒キープする。

2018/03/21 17:

HOW TO TRAINING

38 スタンディング・サイド・ニー・トゥ・エルボー

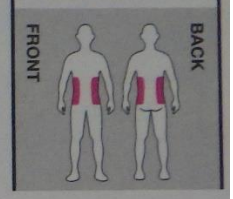
▶ Standing Side Knee to Elbow

LEVEL ビギナー

15回 × 左右2セット

CATEGORY モビリティ

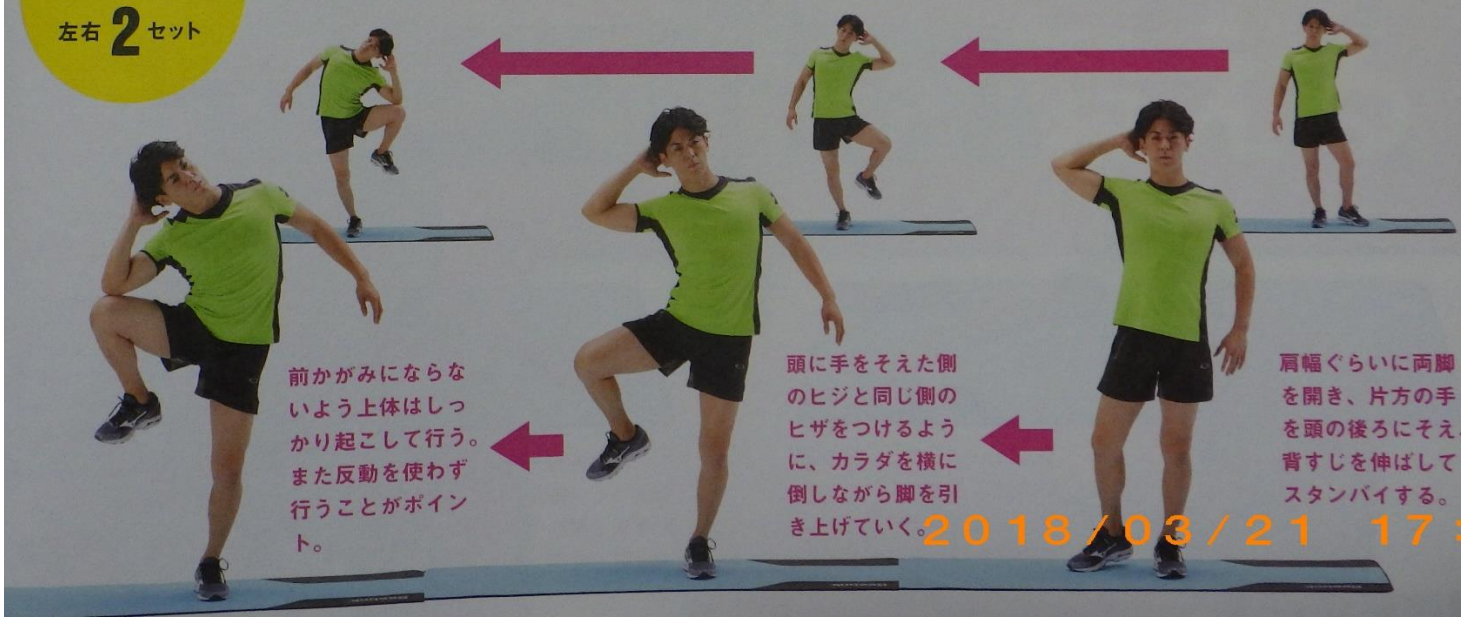
TARGET 腹斜筋



立ったままで腹斜筋がしっかり鍛えられるかんたんエクササイズ。

どこでも手軽に実践できるので、是非やってほしいメニューだ。

背すじを伸ばして、反動を使わず腹斜筋で動くことがポイント。



肩幅ぐらいに両脚を開き、片方の手を頭の後ろにそえ、背すじを伸ばしてスタンバイする。

頭に手をそえた側のヒジと同じ側のヒザをつけるように、カラダを横に倒しながら脚を引き上げていく。

前かがみにならないよう上体はしっかり起こして行う。また反動を使わず行うことがポイント。

2018/03/21 17

HOW TO TRAINING

88 ワンレッグ・ベント・フォワード

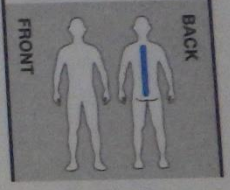
▶ One Leg Bent Forward

LEVEL ビギナー

60秒 × 左右2セット

CATEGORY スタビリティ

TARGET 脊柱起立筋



片脚立ちで前傾姿勢をキープすることで、脊柱起立筋に刺激を与えるトレーニングだ。

姿勢の維持に脊柱起立筋は欠かせない筋肉なので、

美しい姿勢を手に入れるためにもしっかりと鍛えておきたい部位である。

上半身と股関節が90度になるくらいまで倒して前傾姿勢になり、ヒザを軽く曲げ片脚立ちになる。もう一方の脚を後ろに引いて上げると姿勢を保ちやすい。

VARIATION

脚の開き具合で強度を調節

片脚立ちをするときに、もう一方の脚の位置で強度を調整することができる。上の写真のように、脚をなるべく閉じて行うともう一方の脚の重さが負荷となり強度がアップする。

2018/03/21 18:09

HOW TO TRAINING

12 ワンレッグ・デッドリフト

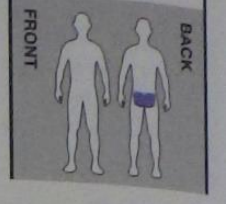
▸ One Leg Dead Lift

LEVEL
ミドル

15回
×
左右2セット

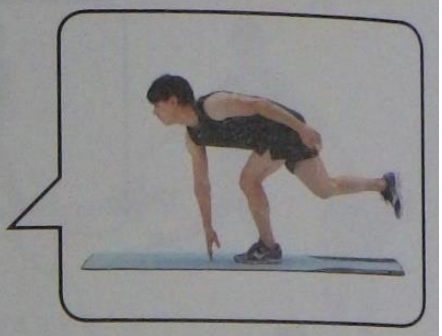
CATEGORY
尻

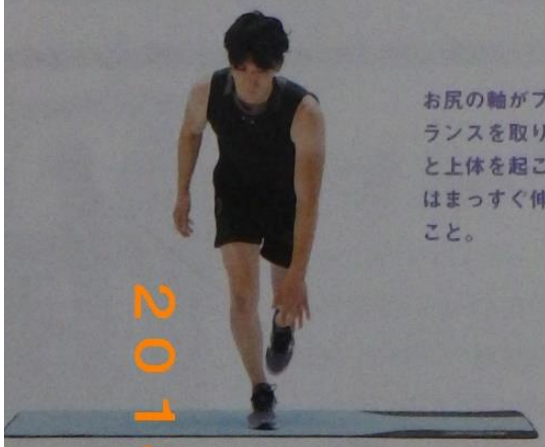
TARGET
大殿筋



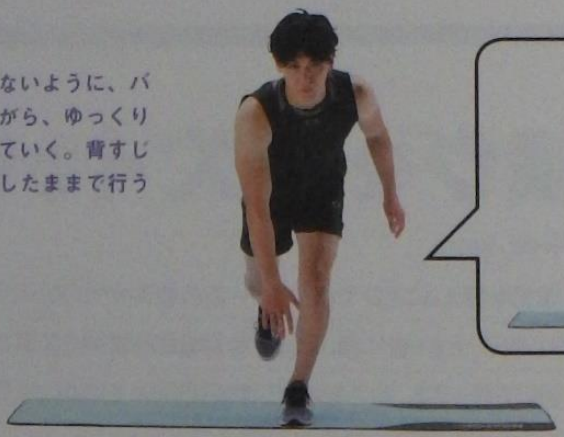
バランスを取りながら片脚立ちで前屈する動作を繰り返す、大殿筋に負荷をかけていくエクササイズ。ヒザの動きだけで前屈すると大殿筋ではなく、前ももに負荷がかかってしまうので注意しよう。

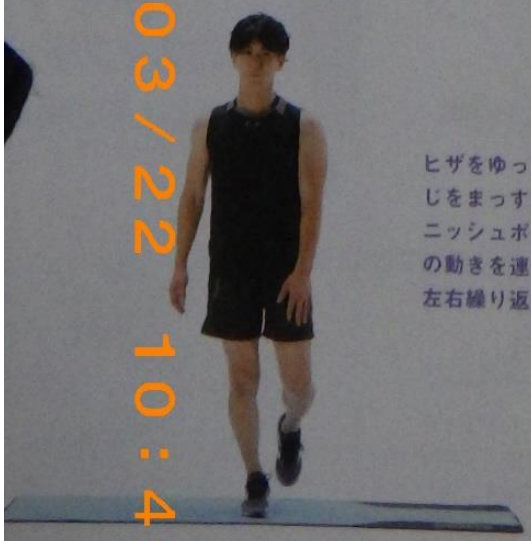
お尻に軸があることを意識して片脚を後方に上げる。バランスを取りながら、軽くヒザを曲げた状態で、ゆっくりと前屈し、指先を床につける。



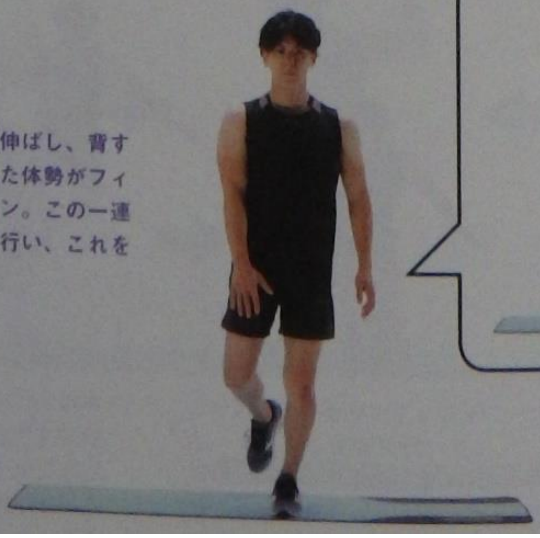


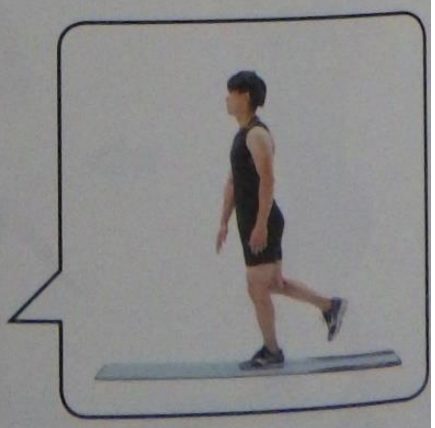
お尻の軸がブレないように、バランスを取りながら、ゆっくりと上体を起こしていく。背すじはまっすぐ伸ばしたままで行うこと。





ヒザをゆっくりと伸ばし、背すじをまっすぐにした体勢がフィニッシュポジション。この一連の動きを連続して行い、これを左右繰り返す。





2018/03/22 10:43