

体幹トレーニング

Basic Training part1

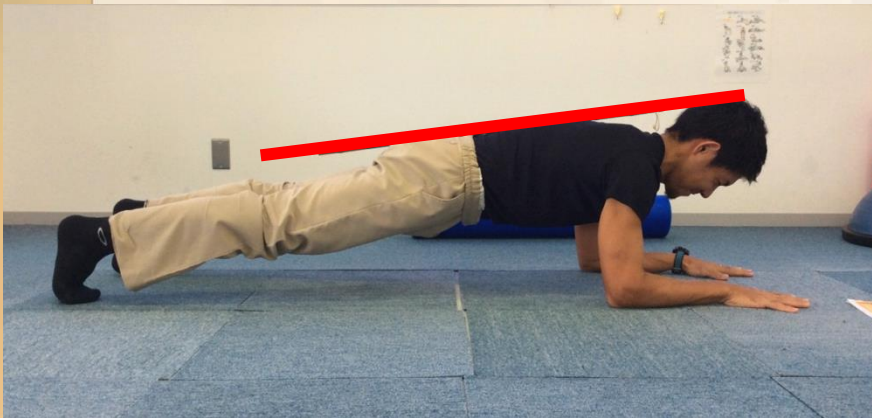
1 ALL FOUR ドローイン



四つ這い姿勢
背骨が丸まり過ぎず、
反り過ぎず、
一直線になるイメージ

四つ這い姿勢からお腹を凹ませながら呼吸を行う。

2 フロントブリッジ



床と身体が一直線になるように持ちあげる

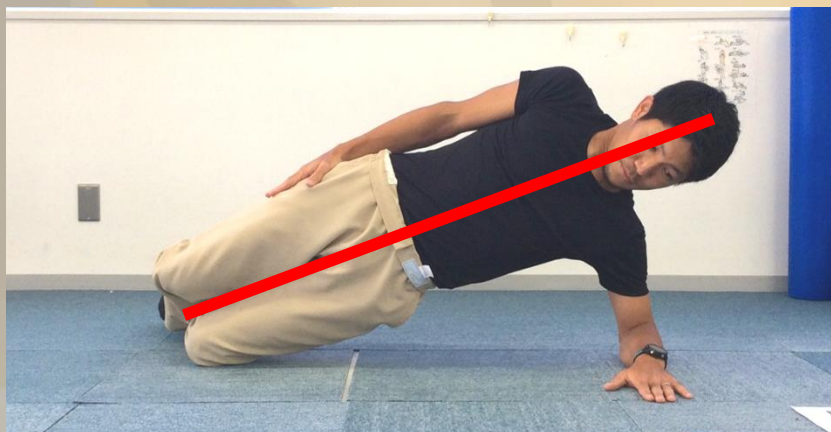
*呼吸を止めずにキープ

重力に対して、腰部が反り過ぎないように注意。

体幹トレーニング

Basic Training part1

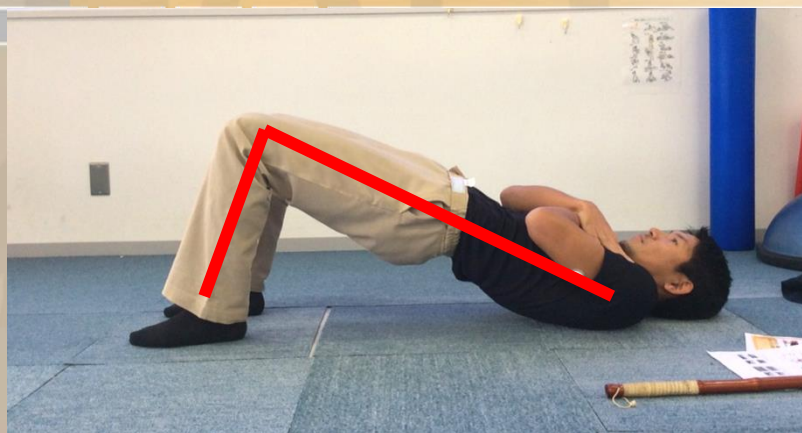
3 サイドブリッジ



肘・踵で支え臀筋・腹斜筋を使う。頭～踵までを一直線にするイメージで。

前後にずれない事やお尻を引いて『く』の字に歪まないように注意。

4 ブリッジ



頭～膝を一直線にするイメージで。腰部の反りが強く出ないように注意

左右へのズレを意識し、両肩・両踵で体を支える。腰を反り過ぎないように注意。

体幹トレーニング

Basic Training part2
～Static stability～

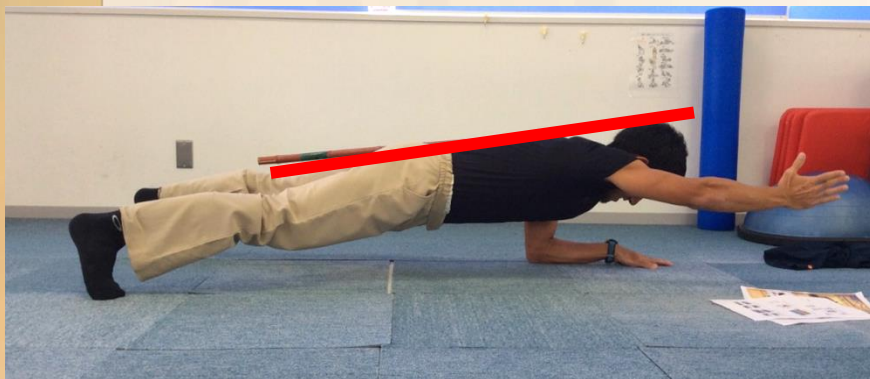
1 ALL FOUR 上下肢挙上



- ・ 体幹の安定がポイント
- ・ 体幹安定・軸が大事で、上下肢の保持

四つ這い姿勢からお腹を凹ませながら呼吸を行う。

2 フロントブリッジ 下肢挙上



床と身体が一直線になるように持ちあげる

*呼吸を止めずにキープ

重力に対して、腰部が反り過ぎないように注意。

体幹トレーニング

Basic Training part2
~Static stability~

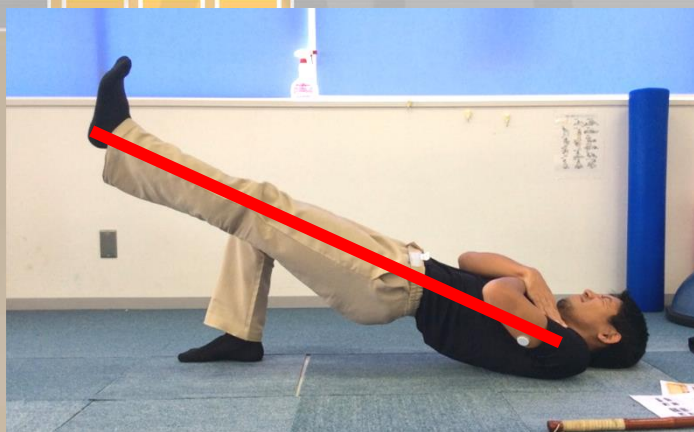
3 サイドブリッジ 下肢挙上



- ・体幹の保持がポイント。その上で下肢を上げる。
- ・姿勢が崩れない事

前後にずれない事やお尻を引いて『く』の字に歪まないように注意。

4 片側ブリッジ



- ・体幹の保持がポイント。その上で下肢を上げる。
- ・片脚でのバランスが重要。

左右へのズレを意識し、両肩・両踵で体を支える。腰を反り過ぎないように注意。