

身体の中心を鍛えるトレーニング



プランク/腕立て

1. プランクの姿勢をとりキープする
2. 両手を交互に肘の置いていた位置に置く
3. 体幹、お腹を下げずに行う
4. 身体が開かないようにお腹は下向き



腹筋/膝タッチクロス

1. 膝を曲げ仰向けの状態になる
2. 両手を交差し腿のつけ根に置く
3. そのまま腿の上を両手が滑っていくように膝の上を触る
4. 呼吸を止めずに行う



ランジ/メディシンボール

1. 前足を台の上に寄せつま先と膝の向きを揃える
2. 両足の膝が90度になるまで下げる
3. 頭、お腹を下げずに行う
4. 前足で地面を押すイメージで姿勢を真っ直ぐにする