

# 体幹トレーニング 9



# 1 フロントベンチ

**Level 1**



**60秒**

**Level 2**



**60秒**

**Level 3**



**30秒**

- 腹筋を意識する
- 背中を一直線にする
- おしりを上げ過ぎない
- 腰が下がらない



## 2 サイドベンチ

Level 1



60秒

Level 2



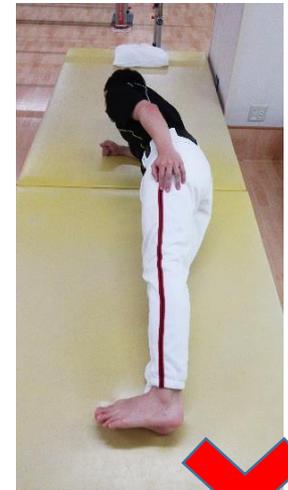
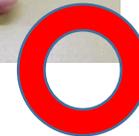
60秒

Level 3



30秒

- わき腹を意識する
- 背中を一直線にする
- 体をひらかない
- おしりを突き出さない



# 3 ヒップレイズ

Level 1



60秒

Level 2



60秒

Level 3

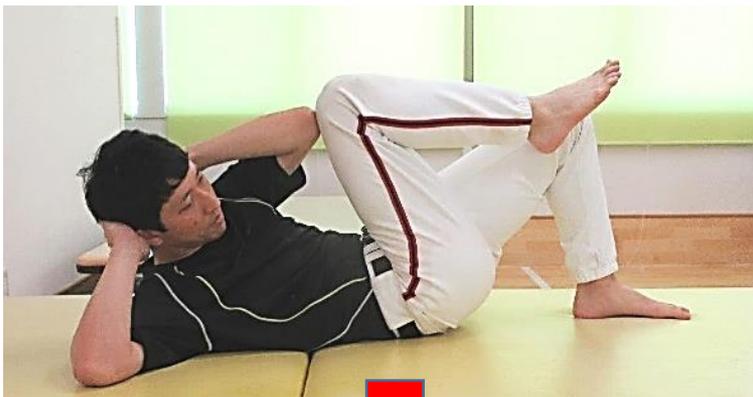


30秒

- 背筋, 殿筋を意識する
- 背中, 下肢を一直線にする
- おしりを下げすぎない
- 腰を上げすぎない



# 4 クロスモーション(仰向け)



交互に  
20回



- 腹筋を意識する
- 対角の肘と膝を付ける
- 頭も上げる
- 息を止めない

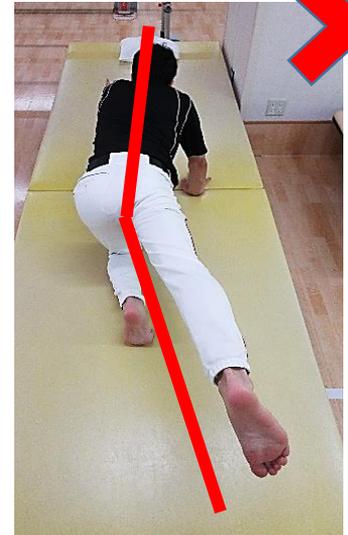


# 5 クロスモーション(四つ這い)



交互に  
20回

- 背筋, 殿筋を意識する
- 背中を床と平行にする
- 軸をぶらさない
- 骨盤が左右に動かない



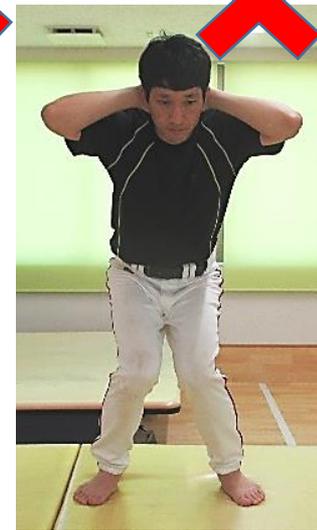
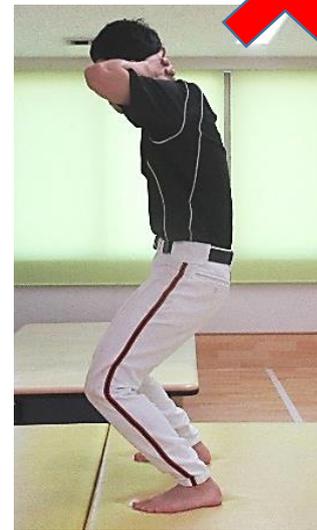
# 6 スクワット

Level 1

Level 2

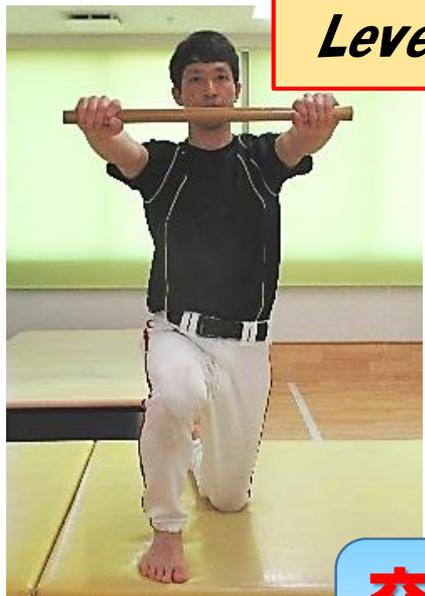
- 背筋,腹筋,下肢全体を意識する
- つま先と膝は同じ方向
- 10秒かけて1回
- 背中を丸めない
- 膝を前に出しすぎない

20回

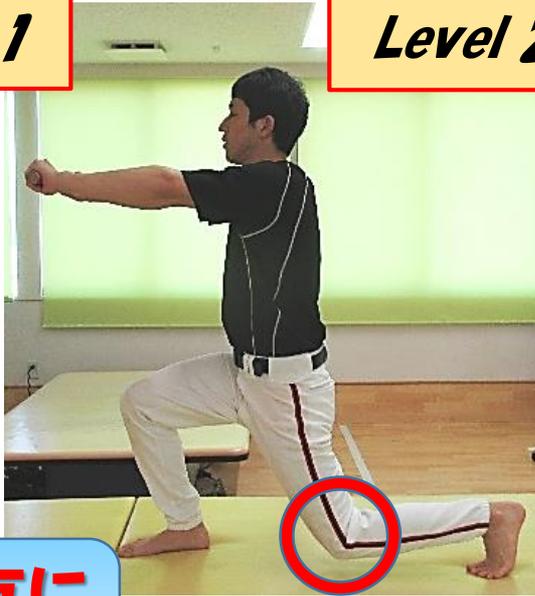


# 7 トランクローテーション

Level 1

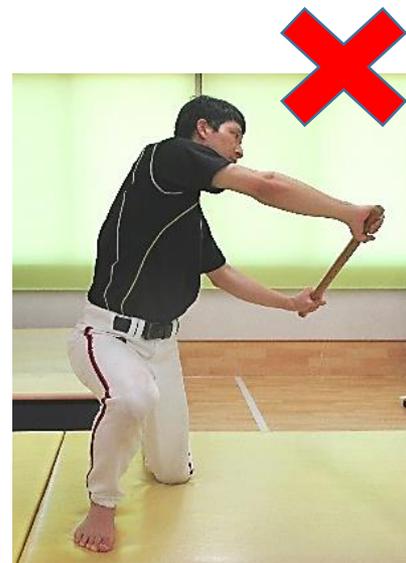
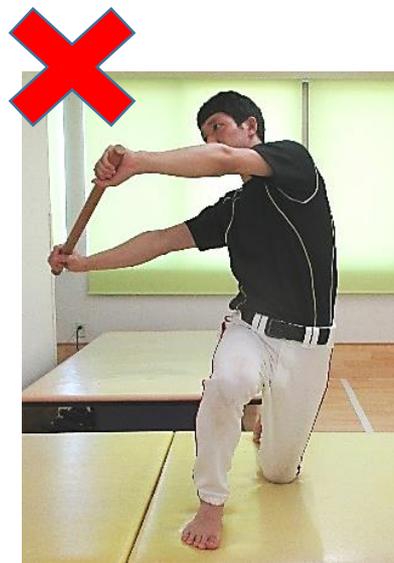


Level 2



交互に  
20回

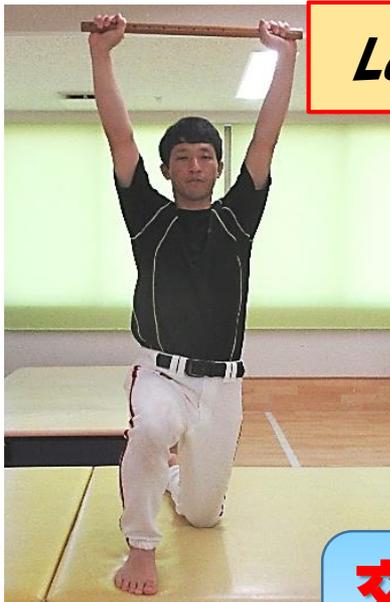
- わき腹を意識する
- 軸をぶらさない
- おへそを中心に回旋
- 腕の高さは一定に
- 後足の膝を上げてても良い



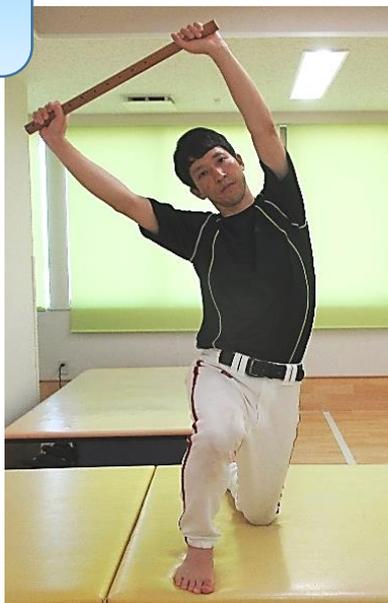
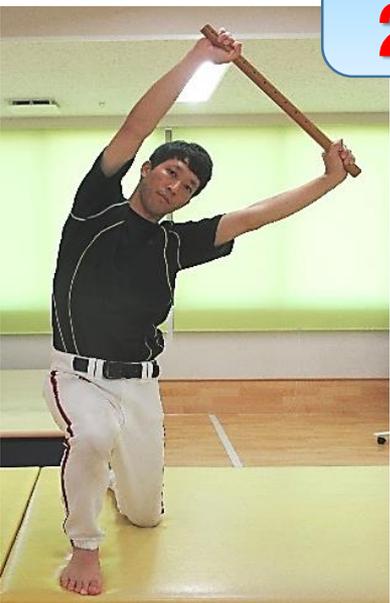
## 8

## トランクラテラルベンディング

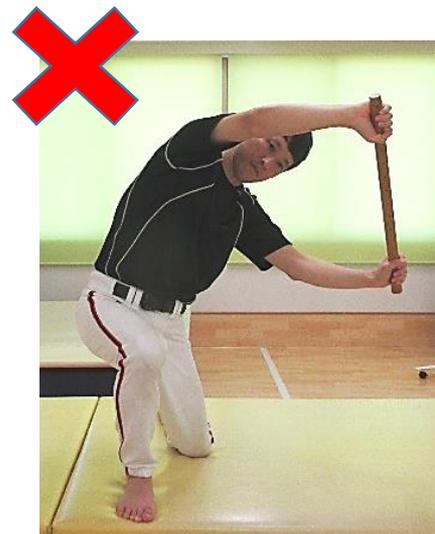
Level 1



Level 2

交互に  
20回

- わき腹を意識する
- 背筋をのばす
- おへそを中心に側屈
- 骨盤が左右にぶれない
- 後足の膝を上げてても良い



## 9

## 片脚バランス



- できるだけ腕, 背中, 下肢を一直線に保つ
- 骨盤がねじれないように
- 背中を丸めない
- できる時間から始める