

川越リトルシニア 体幹トレーニング



① プランク 2分間



お尻をしめ、
胸を張りましょう



② サイドプランク 左右各1分間



③ スタビライゼーション 左右 30秒間キープ×3set



胸を張り、膝を90°で構えます



手・頭・足は真直ぐではなく、手・頭・足の順番で高く

④ スタビライゼーション(立位) 15回×3set



ももを平行に
足首を返して
構える



ゆっくり身体を倒し、
下半身から伸ばし
最後に手を上げま
す



身体は平行ではなく、手・頭・下半身の
順番で高く構えてください

⑤ バタフライ 左右で30回 × 3set

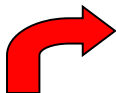


うつ伏せで大の字になります



左手を上げた時に右足を上げてください
足は太ももを浮かす感覚で！！

⑥ V字両手つま先タッチ
20回 × 3set



構えの位置 両手を伸ばし胸を張る



フィニッシュポイント

注意点 出来るだけ膝を曲げない

⑦ V字クロスつま先タッチ
20回 × 3set



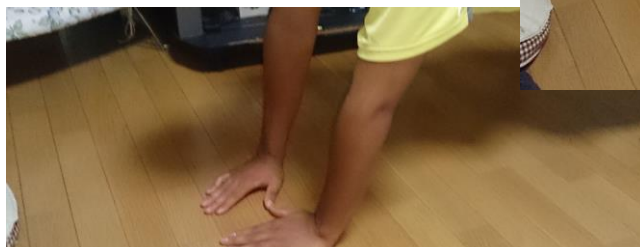
フィニッシュポイント

⑧ 腕立て伏せ



ノーマル
肩幅よりやや広め
手首の上に肩があるように

ワイド
手は外向き



ナロー
親指が触れる位で
構える

ゆっくり胸が付くように
おろす。
難しい場合は肘を曲げる
だけでもGood!!

スタートは3回づつ
出来るようになったら
5・8・10回と増やす



スプリット
後ろの手に体重がかかるように
おろしていく

⑨ 肩甲骨トレーニング(その①) 各20回×3set



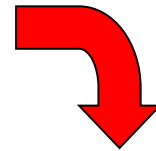
平行によりやや下目に構える



肩甲骨を内側であわせるように肘を平行に後ろに引く

⑩ 肩甲骨トレーニング(その②)

各20回×3set



横からの姿勢



胸を張り肩甲骨を上から下に動かし合わせる