

時間がなくてもできる！体幹1分トレーニング

家事や仕事が忙しくてなかなかトレーニングができない！久しぶりに運動したい！
そんな方へ！その場で出来る1分トレーニング！

【プランク】



やり方

- ・うつ伏せになり肘を90度にして身体を支えます
- ・頭からかかとまでが1直線になるようにしましょう
- ※顔は下に向けたままでOK
- ・お尻を少し締めてお腹にも力を入れましょう
- ※きつい方は膝をつけて行ってみましょう

○1分間行いましょう

効果

体幹部の強化

【プランク応用編】



やり方

①開脚

- ①上記で説明した形をとり片足を上げます
- ②片足ずつ秒数に合わせて開閉しましょう

②プランクレッグレイズ

- ①上記と同様に片足を上げます
- ②片足上げをキープするのではなく両足交互に上げ下げを繰り返していきましょう
- ③上げた時にお尻に力が入ることを意識するとお尻にも効かせることができます

効果

体幹部の強化
お尻の筋力up/ヒップアップ



～運動・スポーツ応援プロジェクト～