

# 体幹のトレーニング

体幹（回旋系）の筋肉を鍛えるためのマシントレーニングや  
自重で出来るセルフトレーニングをご紹介します！

## ウッドチョップ



### 使い方

- ①アームを斜め上（9～0番にピンを差す）にしグリップを取り付ける
- ②グリップを握り、脚幅を肩幅よりも少し広くする
- ③グリップを反対側の腰の付け根に向かって引く
- ④ゆっくりと元に戻す
- ⑤10～15回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①お腹（内・外腹斜筋）
- ②背中（多裂筋）

## ツイストクランチ



### 手順

- ①仰向けに寝転がり、片手を頭の横に添える
- ②肘を反対側の膝を合わせるように、体を起こす
- ③起き上がったところで、1秒止める
- ④ゆっくりと元に戻す
- ⑤片側10～15回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①お腹（内・外腹斜筋）
- ②お腹（腹直筋）
- ③太もも（大腿直筋）