

体幹トレーニング

体幹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！

トルソーローテーション



使い方

- ① 上部のダイヤルを7~9のいずれかに調節する
- ② 胸と膝をパッドにつけるように深く座る
- ③ 下からハンドルを握り体を反対方向へ回旋する

効果

- ① お腹（腹直筋）
 - ② お腹（腹斜筋群）
- ※10回3セット行くと効果的です

ツイストクランチ



手順

- ① 上体を後ろに反らし膝を曲げたまま脚を上げる
 - ② ボールを両手で持ち左右に動かす
- ※ボールは床につけないようにしましょう
※上体の起こしすぎや足が床につかないように気をつけましょう
※ボールがない時はペットボトルでも大丈夫です！

効果

- ① お腹（腹直筋）
 - ② お腹（腹斜筋群）
- ※10回3セット行くと効果的です

SAPPORO DOME
TRAINING
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～