

ランナーに**オススメ!!** 自重トレーニング 3種

-上半身-



① プランク (30秒3セット) 体幹トレーニング

- ・ 床に肩幅程度の広さで、腕を置きましょう。
- ・ 肘の角度が90度程度になるように意識しよう。
- ・ 両足をくっつけ、つま先立ちにしましょう。
- ・ 目線は下を向き、頭からお尻までのラインを水平にしましょう。
- ・ お尻が下がらないよう、注意しましょう。



② パイクプレス (10回3セット) 肩トレーニング

- ・ 肩幅程度に腕を開き、体がくの字を描くように、床に手を付けましょう。
- ・ 手と手の間の中間部分の床に、おでこが着くよう、肘を曲げて下ろしていきましょう。
- ・ 動作中は、くの字が崩れないよう意識しましょう。
- ・ 肘を伸ばす時は、手のひらで床を押し、お尻を斜め上方向に戻すイメージで行いましょう。



③チューブシーテッドロウ（10回3セット）背中トレーニング

・ 正面



・ 裏面



・ 足の裏にチューブを通し、
床に座りましょう。

・ 少し背中が伸びている感覚の場所で、
チューブを両手で握りましょう。

・ 顎を引き、
胸を張り姿勢を整えましょう。

・ 背中が猫背にならないよう、
注意しましょう。

・ 肩の力を抜き、後ろにチューブを引い
ていきましょう。

・ 下の図を参考に、肩が上がらないよう
に意識しながら、肩甲骨を寄せ、
チューブを引っ張りましょう。