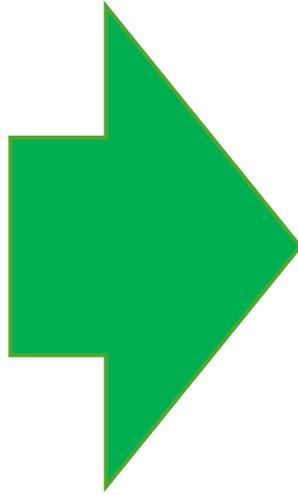


プランク(30秒キープ)



- 1, 肩の真下に肘が来るように、パワープレートに前腕を置きます。
- 2, 腰が反らないようお腹に力を入れ、頭から足までが一直線となるようキープします。

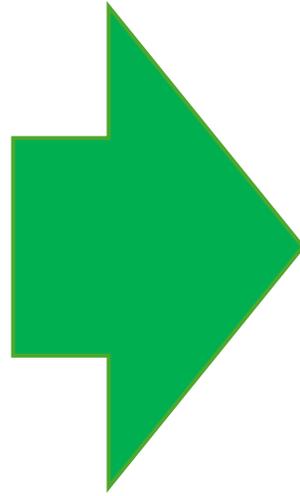
<バリエーション>

足をパワープレートに乗せるように行くと刺激が変化!

<バリエーション>



クランチ(10~15回)



<難易度UP>



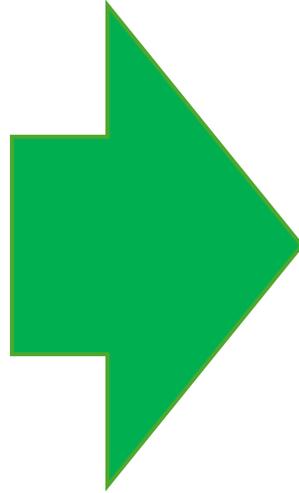
1, 膝を90°程度に曲げ、パワープレートに足とお尻を乗せボックスに寝そべります。

2, 手を伸ばし、膝を触るようにゆっくり体を起こします。おへそをのぞき込むような意識で行いましょう。

<難易度UP>

余裕がある場合は、足をグリップにかけて行ってみましょう!

レッグレイズ(30秒キープ)



< 負荷 大 >



< 負荷 小 >



- 1, パワープレートに座り、頭の位置でグリップを握り
パワープレートに寄りかかるようにします。
- 2, 膝を伸ばして足を持ち上げ、
おへその下に力が入っていることを意識してキープします。

※膝を曲げると少し負荷を減らすことができます。
無理なくできる負荷から始めてみましょう！