

体幹トレーニング⑪

20秒

①

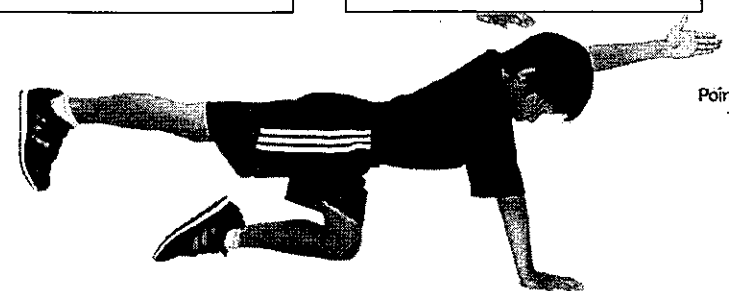
うつぶせ体幹



②

よつんばい体幹

左右20秒ずつ

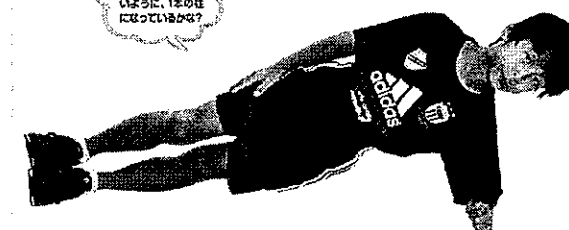


③

左右20秒ずつ

横向き体幹

体が前後にブレないように、1本の足になっているかな?



④

左右20秒ずつ

ヒザつき横向き体幹

秒数
20秒



⑤

左右20秒ずつ

スター

何秒できるかな? 20秒できたら合格!

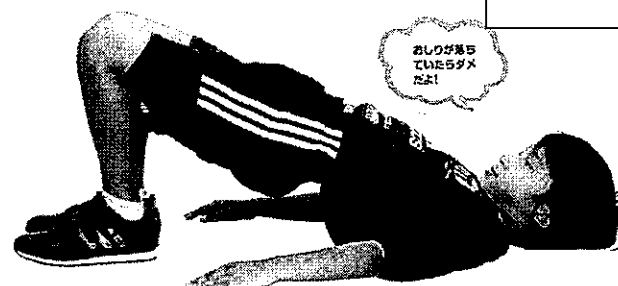


⑥

あおむけ体幹(ブリッジ)

20秒

おしりが落ちているらダメだよ!



⑦

あおむけ体幹(足上げ静止)

目的 左右の足の

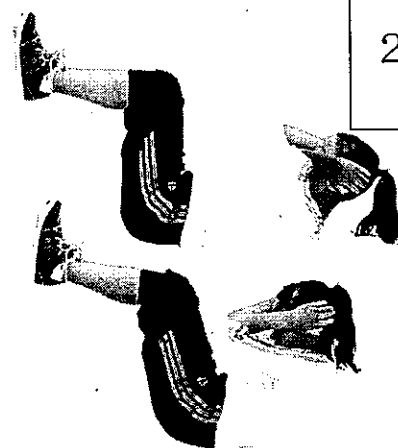
左右20秒ずつ



⑧

20回

足上げ直角腹筋



⑨

水魚のポーズ

胸をしっかりと反らして、できるだけ丸くならう!



20秒

⑩

ブリッジ

20秒



⑪

腕立てふせ

10回

回数よりも正確さだよ!!

