●おすすめ自体重筋トレ② 《下半身強化・体幹強化》

① ランジ（太もも）

足の幅は腰の幅

前後に大きく足を開き、後ろの足のかかとを上げます

お腹に意識を持って足を上げましょう

体が前に出ないように、真下に膝を落とします。

イチニサンで腰を落とし

シーゴーロク　で前の足を使って戻ります

10回～15回を1セットとし、左右行いましょう

② プランク（体幹筋・腹筋）

バリエーション　　片足をあげる

両足を軽く開き、つま先を立てた状態でうつぶせになり、床に前腕をついて体を起こし、お腹を意識して、膝、腰を持ち上げます。
体が一直線になるように注意しましょう。これを維持します。

③ ワンレッグヒップリフト

両手を体の横につき床に寝ます。
肩膝を曲げ、もう片足を伸ばしお腹に力を入れ伸ばした足を床から浮かします。

おしりを持ち上げていき、曲げた膝から肩のラインが一直線になるところで静止します。

床におしりがつく直前まで戻し、繰り返します。
イチニサンで上げて、シーゴーロクで下す。
15回を1セットとし、左右行います。

④ プッシュアップ

手を肩の下に来るようにつき、膝をつきます。
肘を伸ばし、背中が落ちないようにまっすぐ、またお尻が飛び出ず、腰を反らず、体幹をまっすぐに保ちます。

肘を曲げ、手と手の間に胸を床に近づくまで下げます。

イチニサンで下し、シーゴーロクでスタート位置へ戻す。10回を1セットとします。

北広島市体育協会　健康運動指導士
柳沼