



体幹トレーニング

体幹とは読んで字の如く体の幹となる部分です。幹の部分が弱ってふにやふにやになると、当然他の部分にも悪影響を及ぼしてしまいます。

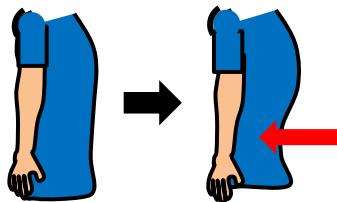
今回はその体幹を鍛えて体の安定力を高め、『ケガの予防』『日常生活動作の改善』を図りましょう！

体幹トレーニングをする長友選手



0.ドローイン まずは効率よく鍛えるための準備運動

ドローインとは、思い切り空気を吸い込み、お腹と背中がくっつくくらい凹ませることを言います。これを行うことで内側からお腹を絞り腹圧を高めることができます。この状態を保ちながら体幹トレーニングを行うと、さらなる効果を期待できるし、そのまま日常生活を送るだけでも十分体幹トレーニングになります。



1.プランク 30秒キープ×3セット



身体を一直線に保つ



お尻が下がっている



お尻が上がっている

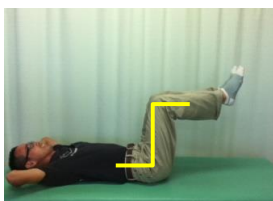
↑と同じ姿勢をとり、腹筋に力を入れたまま30秒キープします。

↑のようにお尻を上げ過ぎたり、逆に下がり過ぎて腰が反った状態にならないように注意しましょう。



肘の位置を前に出すと負荷を上げれます。

2.クランチ 10回×2～3セット



腰の負担が少ない姿勢です



おへそを見るように。起こすというよりたたむイメージ

まずは、仰向けで足を台などに置き、股関節90度、膝関節90度に保ちます。

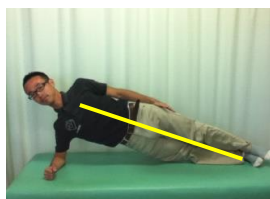
ゆっくり息を吐きながら3秒かけて上体を起こします。



肩甲骨は完全に下に付けられない！

ゆっくり息を吸いながら3秒かけて下ろしていきま。

3.サイドブリッジ 30秒キープ×3セット(左右)



身体は一直線に



効果がでないと感じたらフォームのチェックを



これもお尻が上がったり、下がったりしないように注意しましょう。

1のプランクを横向きでやるような形になります。



これ、結構きついです

上になっている方の手や足を上げると負荷が上がります。