

上部のトレーニング



横部のトレーニング



下部のトレーニング



1 強度 ☆☆☆



- 仰向けに寝て、両膝を曲げます。
お腹を意識しながら5秒間息を吐き続けます。

2 強度 ★★☆☆



- 仰向けに寝て、両膝を曲げて足を浮かせます。
手は頭の後ろに軽く添えます。



- 息を吐きながら、おへそをのぞき込むように、頭と肩甲骨を床から持ち上げます。首だけで持ち上げないように注意しましょう。

1 強度 ☆☆☆



- 上部のトレーニング①の姿勢から膝を左右に倒します。

2 強度 ★★☆☆



- 上部のトレーニング②のスタート姿勢から脚を左右に倒します。

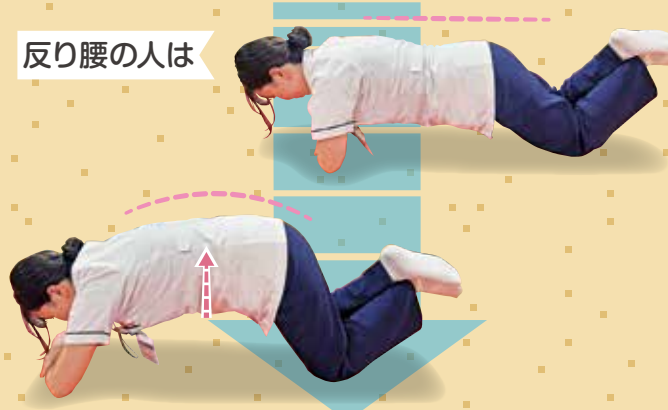


1 強度 ★☆☆



- 手を後ろについて、上体を少し後ろに倒します。両膝を曲げて、足を浮かせた状態を保ちます。
- 息を吐きながら、ゆっくりと両足を前方へ伸ばします。膝を完全に伸ばしきらなくても構いません。腹筋を使って足をコントロールしながら、腰が反らないように注意します。
- 息を吸いながら元の姿勢に戻します。

反り腰の人は



- うつ伏せになり、両肘を肩の真下につき、前腕を床につけます。膝を軽く曲げ、両足をクロスします。この時、腰が反らないよう、背中をまっすぐに保ちます。
- 息を吐きながら、おへそを背骨に引き寄せるように下腹部に力を入れ、背中を丸めます。腰が過度に丸まったり、肩がすぐんだりしないように注意してください。

2 強度 ★★☆☆



- 仰向けに寝て、両腕は頭の後ろで軽く組みます。脚はまっすぐ伸ばして、床から少し浮かせます。
- 腹筋を意識しながら、脚を持ち上げます。腰が床から浮きすぎないように注意し、反動を使わずにゆっくりと動作をおこないます。
- ゆっくりと脚を元の姿勢に戻します。

腹筋マイスターからのアドバイス

- お腹の筋肉を意識しながらトレーニングをすると効果的です。
- 無理はせず、できるトレーニングから取り組んでみましょう。
- 回数の目安は10回ですが、ご自身の体調と相談しながらおこなってください。



今回の太極※()内は前回比

体重 61.3kg(-1.9)	体脂肪量 8.8kg(-2.3)	筋肉量 49.7kg(+0.4)
--------------------	---------------------	---------------------