

腹圧を高めて、ブリッジトレーニングを実施しよう

★ 体幹トレーニングの効果 ★

- ① 正しい姿勢が身につき、ボディラインがはっきりします！
- ② 腰痛や肩こりなど日常の慢性的な障害を予防します！

易

まずは、四つんばいの姿勢からです。四つんばい姿勢でお尻(骨盤)から頭まで、真っ直ぐに保ち、体幹を安定させましょう。

その姿勢から、体幹の軸がブレないように腕・足を上げていきます。



次は、基本的なフロントブリッジです。初めは、ニーリング(膝付き)の姿勢から始めましょう。膝(つま先)から頭まで、真っ直ぐに保ちましょう。



回数・セットの目安は以下の通りです。

- 【 易しい 】 15秒保持 × 4セット
- 【 ふつう 】 30秒保持 × 3セット

難

易

難