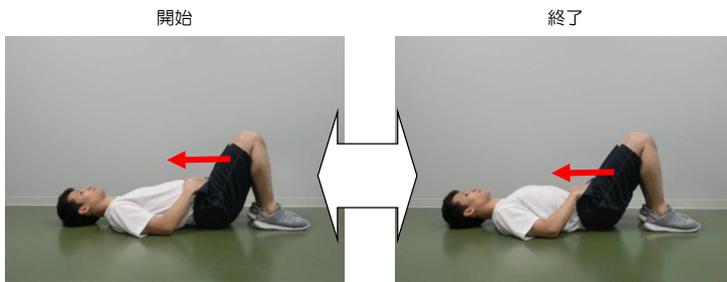


藤井寺市民総合体育館 トレーニング講習会

<トレーニング編>

腹圧 (ドローイン) 対象部位：腹筋群(深層)



実施方法

- 1 両膝を三角に立て足を揃える。
- 2 鼻から息を吸いお腹を膨らませる。
- 3 口から息を吐きながらお腹を凹ませる。

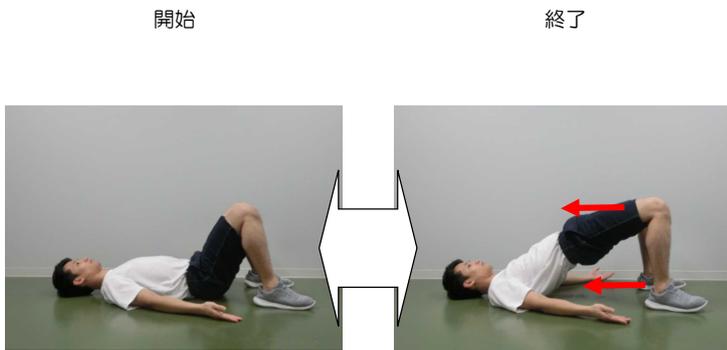
チェックポイント

下腹部を硬くする。

実施回数

10回×2~3セット

ヒップリフト 対象部位：お尻



実施方法

- 1 両手は体の横に広げ両膝を三角に立てる。
- 2 床からゆっくりお尻を持ち上げる。
- 3 お尻を持ち上げきったところからゆっくりと床に下ろす。

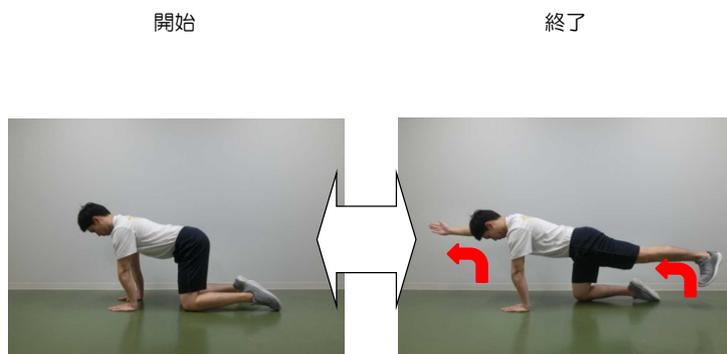
チェックポイント

- 1 お尻を上げる時に息を吐く。
- 2 お尻を上げる時に腰を反らない。
- 3 動作のカウントは
↑3カウント、↓3カウントで行う。
- 4 お腹の力を抜かずに実施する。

実施回数

10回×2~3セット

片手・片足上げ 対象部位：体幹、お尻、肩



実施方法

- 1 四つ這い(肩の真下に手首、股関節の真下に膝)になる。
- 2 左右非対称の手と足を上げる。
- 3 左右交互に繰り返す。

チェックポイント

- 1 安定した四つ這いの姿勢を作る。
- 2 動作中に呼吸を止めない。
- 3 お腹の力を抜かずに実施する。

実施回数

終了時の姿勢で5秒静止