

Core training

ウォームアップの後にやりましょう

・プランク

point

お尻を締める

・お尻キュっと

point

腰が反らないように

お腹はデッドバグと力の入れ方が似ている

・サイドプランク(内転筋も)

point

肩、腰がまっすぐ横向きなって
るかチェック

・膝立ち

point

腰の高さを一定に

ゆっくりスムーズに行う

・手後ろスーパーマン

point

足は上げない

・肩甲骨腕立て

point

肘を曲げない

肩甲骨を動かす

腰、お腹負けないように

・手前スーパーマン

point

足は上げない

肘を曲げない

・手を両辺

point

足は上げない

手を大きく動かす(肩甲骨から)

point

腰に手を当て腰が動かないように

上からスタートして、お尻を斜め

後ろに落としていくイメージ

・デッドバグ

point

腰が浮かないように

・ステップアップ

point

腰に手を当て腰が動かないように