

腹筋種目：トランクカール

【効果】

・ボディメイク種目として、腹筋をピンポイントで鍛えることでお腹周りの引締め、筋力強化につながる。特にみぞおち付近。

【手順】

- ①仰向けになり、両膝を立てる。
- ②腰の後ろの隙間をつぶすように、骨盤を丸める(後傾という)。
- ③息を吐きながら、「背中を丸めて」肩甲骨を浮かせる。
- ④戻し切らないようにしながら、③を繰り返す。

※股関節は力が入らないようにする。



腹筋種目：レッグレイズ

【効果】

・ボディメイク種目として腹筋をピンポイントで鍛えることでお腹周りの引締め、筋力強化につながる。特に下腹部付近。

【手順】

- ①仰向けになり、両足を浮かせる。膝は90度が目安。
- ②腰の後ろの隙間をつぶすように骨盤を丸める。
- ③腰が反らないように気を付けながら、少しずつ脚を伸ばす。
- ④ゆっくりと脚を元の位置に戻す。

※腰の反りに注意しながら、スネが地面と平行になるよう脚を伸ばす。

※展開:片足ずつ交互に実施するやり方などもあり。

