

基本種目：サイドブリッジ

【効果】

- ・体幹のインナーマッスルを刺激し腹圧を高めることで、正しい姿勢を保ちやすくなる。脇腹の引き締め効果もある。

【手順】

- ①横を向いて、肘をつく。
 - ②お尻が出たり背中が丸まらないように気を付けの姿勢をとる。
 - ③肩が抜けないように、肘で床を突き放す。
 - ④骨盤を高く持ち上げ、10～40秒キープする。
- ※きつい場合は膝でもよい。



応用種目：サイドブリッジ ニートウチェスト

【効果】

- ・サイドブリッジの状態から片足を上げることで、より不安定になり強度も上がるため、安定性と筋力の強化につながる。
- また、上の足を上げることで、ヒップアップトレーニングの効果もある。

【手順】

- ①横を向いて、肘をつく。
 - ②気を付けの姿勢を保ち、上の脚を地面と平行に持ち上げる。
 - ③上の脚の膝を曲げながら、胸に引き付ける。
 - ④伸ばす動作と胸に引き付ける動作をゆっくり繰り返す。
- ※足の高さが変わらないように動作を行う。
- ※下の脚はグラグラしないように安定させる。

