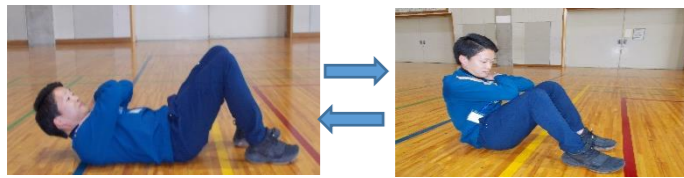


北橋中総マッチョ計画

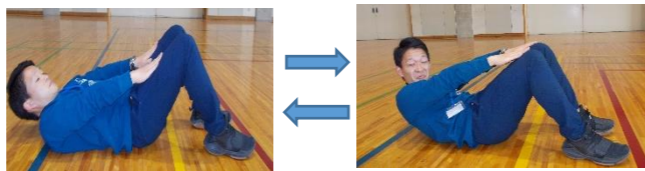
～座布団1枚あれば出来る！！あなたの筋肉、育ててみませんか？～

腹筋編

○上体起こし

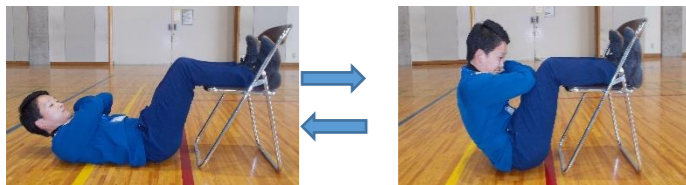


○上体(ちょい)起こし



- ・手を肩にあてて頭を軽く上げた状態から、太ももに肘がつくまで上体を起こします。
- ・上体を戻したときに頭が床に着かないように腹筋を使ってこらえます。
- ・写真のように、足を押さえてもらうなどの固定をしないで行うと、キツイですが効果的です。足が浮かないようにゆっくりやってみましょう。
- ・肘が太ももにつかない人は、(ちょい)起こしでいきましょう。床に背中をつけて腕を伸ばし、ももに手の平をあてます。手の平が膝に届くまで上体をあげましょう。

○上体スーパー起こし



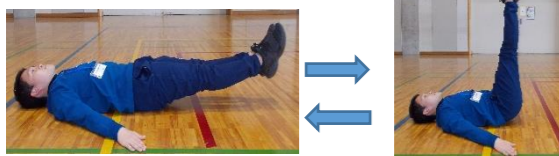
- ・イスに足をのせます。膝、腰の角度は約90°。普通の上体起こしじゃ物足りなくなった強者の皆さんにオススメです。

○V字腹筋



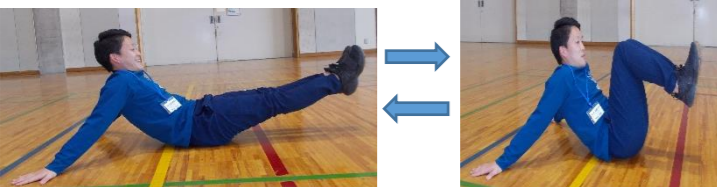
- ・頭、手、足を浮かせた状態から、つま先タッチします。バランスをとるのが難しいので、これも腹筋上級者向けです。

○足上げ腹筋



- ・両手を腰の横辺りに広げて足を浮かせてバランスをとります。両足を腰が90°になるぐらいまで上げる、床ぎりぎりまで下ろす、をくり返します。お腹の下辺りにキマす。

○足ピストン腹筋



- ・両手を背中の斜め後ろに広げてバランスをとりながら足を上げます。膝を顔に引きつけるようにして体を曲げます。戻すときに膝をしっかり伸ばします。侮るなかれ。意外とキツイです。

背筋編

○スカイダイビング背筋



- ・両手両足を同時に上げ下げします。肩、太ももがなるべく高く上がるように頑張りましょう。背中、お尻の辺りの筋肉がグイーンとなったら正解です。

体幹編

○プランク



- ・手首、肘、つま先で体を支えます。
- ・体は一直線。肘、脇90°です。
- ・1分間この姿勢をキープ！！

○プランク(片足上げ)



- ・上級編です！！

○プランク(膝つき)



- ・腕、体、足が一直線。
- ・右手・左足、左手・右足がセットです。

○サイドブリッジ



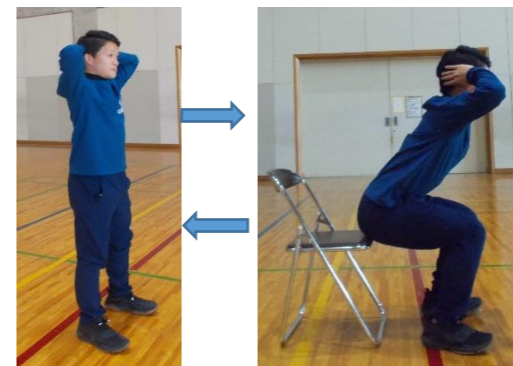
- ・肘で体を支えます。
- ・体はもちろん一直線。
- ・左右1分間ずつキープ！！

上級編はこちら！！



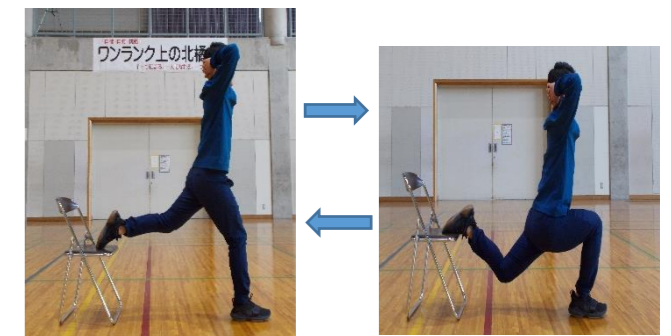
スクワット編

○スクワット



- ・腰を斜め後ろに落とします。重心が後ろにかかるのでつま先が浮きます。
- ・膝がつま先より前に出ないように注意です。
- ・イスにお尻がつくくらい下げられると良いです。

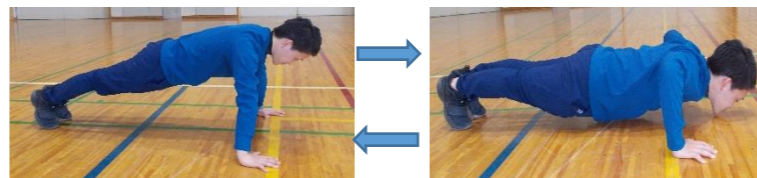
○ブルガリアンスクワット



↑上級編です！！

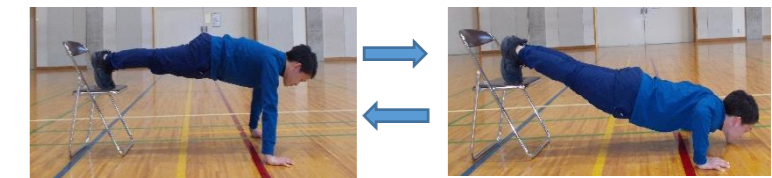
腕立て編

○腕立て伏せ



- ・体はやっぱり一直線。上げてても下げてても一直線。アゴをつけるのがキツければ、膝をついた状態でやってみましょう。

○腕立て伏せ(上級編)



番外編「色々な倒立できるかな？」

