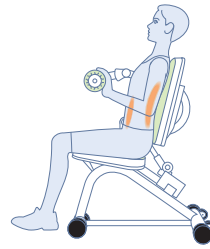




### アブドミナルバック基本編

#### 【期待できる効果】

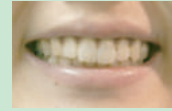
- 腰痛のリスクを低減
- 腹部を引き締め姿勢を改善



#### 効果のある部位

腹直筋、内・外腹斜筋、  
広背筋、脊柱起立筋など

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



口を「イ」にして  
しっかりと息を  
吐き続ける

### 基本動作



腕の力を抜いて背・腹を意識する。  
動き出しに最大限の力を。  
しっかり息を吐き続ける。



手は上に乗せたまま。  
力は初動の30%ぐらい。  
しっかり息を吐き続ける。



ここまでで約7秒～8秒。  
ここで一旦息を吸う。  
動き出しに最大限の力を。



ここまでで約15秒で。



力は初動の30%ぐらい。  
しっかり息を吐き続ける。



腰を中心に体を起こす感じで。  
力は初動の50%ぐらい。  
しっかり息を吐き続ける。

### 基本姿勢



手はアームの上に軽く乗せた  
まま。腕には力を入れないよ  
うにする。



握りこぶし1個分、背中にす  
き間をあけて、背筋を伸ばし  
て座る。



つま先を上げて、拇指丘で支  
える感じ。膝の角度は直角に  
なるように。



### アブドミナルバック応用編

負荷を高めて、トレーニングの効果をアップさせる



#### 【アームを抱きかかえるようにして】

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



① アームを抱え込んで、背・腹を意識する。動き出しに最大限の力を。しっかり息を吐き続ける。



② 腰を中心にして体を倒していく感じ。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



③ ここまでで約7秒～8秒。ここで一旦息を吸う。動き出しに最大限の力を。



⑥ ここまで約15秒で。



⑤ 力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



④ 腰を中心にして体を起こす感じで。力は初動の50%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。