

自重トレーニング 1. 体幹を鍛えられる フロントブリッジ



鍛えられる部位

- 腹筋
- 背筋(主に脊柱起立筋)
- 大臀筋

『フロントブリッジ』の正しいやり方

1. 肘を肩の真下に置き、両手は真っ直ぐ前に伸ばします
2. 足を後ろに伸ばし、つま先で体重を支える
3. (2)の時、足幅は肩幅よりも少し狭くしておく
4. 顔を前に向けて、キープする

フロントブリッジトレーニングの目安は、1 分間 × 3 セット。腹筋と大臀筋が刺激されていることを意識しながら取り組んでいきましょう。

『フロントブリッジ』の効果高めるコツ

- 腹筋に力を入れて、体勢をキープする
- 顔は前に向けて、背中を丸めない
- 手は握らず、前に伸ばす
- 呼吸を安定させる