

自重トレーニング 2. 下半身まで鍛えられる「プランクレッグレイズ」



『プランクレッグレイズ』の正しいやり方

1. ストレッチマットの上に膝立ちになる
2. 両手をマットにつけて、四つん這いの形を作る
3. 膝を浮かせて、つま先と両手で体を支える
4. 顔を前に向けて肩からかかとまで一直線にする
5. 左足を浮かせて、肩の高さまで持ち上げる
6. 床ギリギリまでゆっくりと下げる
7. この動作を 10 回繰り返す
8. インターバル(30 秒)
9. 逆足も同様に行う
10. 残り 2 セット取り組む
11. 終了

プランクレッグレイズの目安は、左右 10 回× 3 セット。足を上げる時は、真上に上げるイメージを持ちましょう。

『プランクレッグレイズ』の効果を高めるコツ

- 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
- 大臀筋の刺激を感じながら行っていく
- 呼吸を安定させたまま、リズムカルに足を上下させる