



ちょっとマニアック?な筋トレ講座

# 腹筋をとにかく鍛える編

## スライド腹筋

- 1 脚の下にタオルを引いた状態で、腕立て伏せの姿勢で構えます。
- 2 肘まで膝を引き寄せるイメージで脚をスライドさせます。



負荷を軽くしたい

片脚ずつ行ったり、回数減らしましょう!

20回  
3セット

## プランク

- 1 うつ伏せで肩幅と同じ幅で肘と手をつきます。
- 2 体を浮かせて肘とつま先で姿勢を保持します。



難易度アップ!

片手や片手片脚をあげます。逆につらい方は時間を短くしましょう!

目標  
40秒

※腰が下がったり、上がったりしすぎないように!

## サイドプランク

- 1 左右どちらかを向き脚は揃えた状態で構える。
- 2 腰を浮かし、腕と脚の側面で身体を保持する。



難易度アップ!

上側の脚・腕を上げます。逆につらい方は時間を短くしましょう!

目標  
20秒