




◆トレーニング一覧表

		体幹-前	体幹-後	体幹-横	上半身	大腿	下腿
初級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		トランクカール	スパイン ヒップリフト	サイドベンド	壁 プッシュアップ	初級スクワット	シーテッド カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 前もも	 すね
		椅子ニースラスト	片足 バックアーチ	トランクツイスト	初級 ディップス	椅子 エクステンション	シーテッド トゥレイズ
中級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		クランチ	両手上スパイン ヒップリフト	ツイスティング ニーアップ	膝つき プッシュアップ	中級スクワット	カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 外もも	 すね
		ニースラスト	クロスバック アーチ	中級サイド ヒップリフト	中級 ディップス	アブダクション	トゥレイズ
上級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		レッグレイズ	片足スパイン ヒップリフト	ツイスティング シットアップ	プッシュアップ	フロントランジ	シングル カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 内もも	 すね
		ヒップレイズ	スワン	上級サイド ヒップリフト	上級ディップス	アダクション	かかと歩き (2m=1回)

出典：今日から始める！いきいき健幸生活（岡山スポーツ会館発行）

教材No. D-31

【教材のねらい】

・自分のレベルにあったトレーニングを理解し、どこの部位に作用しているかを知ることができる。

たばこ