



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。
しっかりと息を吐き続ける。



手は上に寄せたまま。
力は初動の30%ぐらい。
しっかりと息を吐き続ける。



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。



ここまで約15秒で。



力は初動の30%ぐらい。
しっかりと息を吐き続ける。



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

基本姿勢



手はアームの上に軽く寄せたまま。
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）



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。



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。



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。