

# 腹筋を割るために欠かせない 筋トレ1週間メニュー

## 1つ目のメニュー

種目	回数	セット数
クランチ	10回	3セット
ツイストクランチ	左右で20回	3セット
プランク	20秒	2セット
サイドプランク	30秒	2セット
トランクカール	10回	3セット

## 2つ目のメニュー

種目	回数	セット数
バイシクルクランチ	左右で20回	3セット
エルボープランク	左右で10回	2セット
レッグレイズ	10回	3セット
V字腹筋	10回	2セット

ひのまる整骨院のホームページは[こちらをクリック](#)

腹筋を割るために欠かせない筋トレ1週間メニューの記事へは  
[こちらをクリック](#)

# クラッチ



1. 仰向けになり膝を90°に曲げる
2. 足を上げて体に対して90°くらいにする
3. 胸の前に手を置き、体を丸める

# ツイストクランチ スタートポジション



- 1.クランチの態勢をとり、頭を少し浮かせる
- 2.頭の後ろで手を組み、肘を反対側の膝に近づける
- 3.左右繰り返す

# ツイストクランチ 動作中



足はなるべく動かさないように頑張りましょう。

# プランク



体は一直線にしましょう。



腰が浮く人が多いです。

- 1.両ひじを肩の下くらいに置いて、体を支える
- 2.つま先で体を浮かせて、体を真っ直ぐにする
- 3.そのままの状態をキープする

# サイドプランク



足を伸ばして出来ない人は足を曲げて行いましょう。



- 1.横になり肩の下くらいで肘をつく
- 2.体を真っ真っ直ぐにして足を重ねる
- 3.そのままキープ

# トランクカール



1. 仰向けになり膝を90°に曲げる
2. 両腕を伸ばし太ももの前に手を置く
3. 膝を触りに行くように起き上がる

# バイシクルクランチ



- 1.両足を伸ばし、頭の後ろで手を組む
- 2.片足を近づけながら逆の肘を膝に当ててに行く
- 3.逆側も行う

# エルボープランク スタートポジション



# エルボープランク 動作中



フィニッシュ

1. プランクの体勢をとる
2. 片手だけ手のひらをつく
3. もう片方も手のひらをつく
4. 最初に手のひらをついた方から肘をついて元に戻る
5. 逆側も同じように行う

# レッグレイズ



1. 仰向けになり両足を伸ばす
2. 手でバランスをとりながら足を天井に向かって上げる

# V字腹筋



1. 仰向けになり、両手と両足を伸ばす
2. 手と足を同じタイミングで上げてVの字になる