

CORE TRAINING by Cyril Despres

エクササイズ 1

腕立て伏せの腕が伸びた状態を作り、手のひらで交互に反対側の肩に触れる動作を**10回**繰り返す。

💡 背中曲げたり反ったりせず常にまっすぐに👉



エクササイズ 2

腕立て伏せの状態から肘を床につけ、その体勢を**20秒**保持する。

💡 肘の角度は90度に保ち背中をまっすぐにして、息は止めずに呼吸し続ける。



エクササイズ 3

エクササイズ1の体勢からそれぞれの腕を伸ばした状態で大きく上方へ**10回**振り上げる。

💡 常に背中がまっすぐになっていることを意識する。



エクササイズ 4

身体が横を向いた状態で肘を付き、体幹がまっすぐになるように腰を浮かせ左右ともに**20秒**保持する。

💡 体の面が下にうつむいたり、上へ反ったりしないように注意する。



エクササイズ 5

20cm程度の高さの台を用意してその上に腕を伸ばした腕立て伏せの体勢を取り、その状態から床に下りる、台に上がるの動作を**10回**繰り返す。

💡 背中には常に伸ばし、腕も曲げない。



エクササイズ 6

床に背中をつけ膝の角度を90度に保ったまま胸にひきつける動作を**20回**繰り返す。

💡 背中はそのままで、頭も床から離さず、背中と太ももの作る角度も90度以上に開かないようにする。



エクササイズ 7

エクササイズ1の体勢のまま爪先を支点に扇状に左右に**10回**往復する。

💡 背中には常にまっすぐに。



エクササイズ 8

エクササイズ6の体勢のまま両手を頭の後ろに添え、上体を**10回**持ち上げる。

💡 両手は頭に添えるだけで抱え込んだり反動をつけたりしない。



エクササイズ 9

エクササイズ1の体勢のままリズムカルに足を左右に大きく開く閉じるを**10回**繰り返す。

💡背中から頭に通じるラインを常にまっすぐに保つ。



エクササイズ 10

床に背中と足の裏をつけた状態で腰を天井に向かって**10回**持ち上げる。

💡膝は無理の無いリラックスした角度にして始める。



以上の**10エクササイズ**を**1セット**として、トレーニングを始めた**最初の2週間**は**2セット**を週に**2~3回**行い、**3週目以降**は**セット数を3~4セット**に増やし同様に週**2~3回**程度の運動強度に上げてレースに備える。(セットの途中には**5分程度**の休憩と給水を行う)