

体幹部の筋力

Abdominal muscles strength

室伏広治のセルフチェック



体幹部の筋力 ～ Level 1 ～

- 仰向けになり、膝を曲げた状態で手を前方に伸ばします。
- 足の裏を地面につけ、膝は90度程度に曲げます。



- 手をぴんと伸ばしながら、肩甲骨が浮く、高さまで上体を起こし肩甲骨が5秒間静止できるか確認しましょう。

体幹部の筋力 ～ Level 2 ～

- 膝を伸ばした状態で、手を前方に伸ばします。



- 手をぴんと伸ばしながら、肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし5秒間静止できるか確認しましょう。

体幹部の筋力 ～ Level 3 ～

- 足を伸ばし、腕を胸の前で組んだ状態で肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし5秒間静止できるか確認しましょう。

体幹部の筋力

Abdominal muscles
strength
Level 3



足を伸ばし、腕を胸の前で組んだ状態で
肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし

体幹部の筋力

Abdominal muscles
strength
Level 3



足を伸ばし、腕を胸の前で組んだ状態で
肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし

体幹部の筋力 ～ Level 4 ～

- 足を伸ばし、腕を頭の上で組んだ状態で、肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし5秒間静止できるか確認しましょう。

体幹部の筋力

Abdominal muscles
strength
Level 4



足を伸ばし、腕を頭の後ろで組んだ状態で
肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし

体幹部の筋力

Abdominal muscles
strength
Level 4



Keep 5sec

5秒間静止できるか確認しましょう