



ふじみん REPORT

2023 vol.37

運動嫌いの方にもおすすめ！ プランクにチャレンジしてみませんか？

体幹トレーニングとして人気の「プランク」。プランクは、道具もスペースも必要なく、運動習慣のない方でも始めやすいのが特徴です。お正月太りを引きずっている方、体幹を鍛えてスリムになりたい方、筋トレで体力や筋力を上げたい方は、「プランク」にチャレンジしてみませんか？

プランクで鍛えられる部位

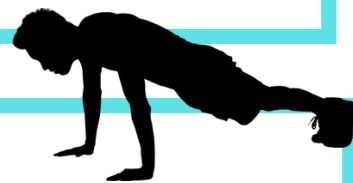
- ・腹直筋(お腹の真ん中にある筋肉)
- ・腹斜筋(お腹の横にある筋肉)
- ・背筋(背中にある筋肉)
- ・上腕三頭筋(二の腕にある筋肉)
- ・大臀筋(お尻にある筋肉)

プランクで期待できる効果

- ・ダイエット
- ・腰痛の対処法に
- ・筋トレやスポーツ競技のパフォーマンス向上

基本のプランクのやり方

- 1.両肘を床につけ、うつ伏せになる。
- 2.腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばす頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように姿勢をキープする。



1



2



プランクの回数と頻度

初心者は1回20～30秒ほどでOk。慣れてきたら10秒ずつ時間を延ばしてみましょう。1セットだけでも◎。出来るなら2～3セットなど複数セットを行うと効果的です。

プランクの効果を高めるポイント

効果を高めるため最も重要なのがフォーム。そのために意識したいのがアライメント(軸)です。プランクの場合、頭・肩・腰・膝・かかとのアライメントが、横から見た時、常に一直線になるように意識することが重要となります。