

室内で体を動かそう！①

～体幹トレーニング編～

《体幹トレーニングのやり方》

- （10秒～20秒）を2セットやろう。
- 正しい姿勢をキープすることを心がけよう。
- 継続的に取り組もう。
- 息は止めず自然な呼吸を心がけよう。
- ★印は難易度です。



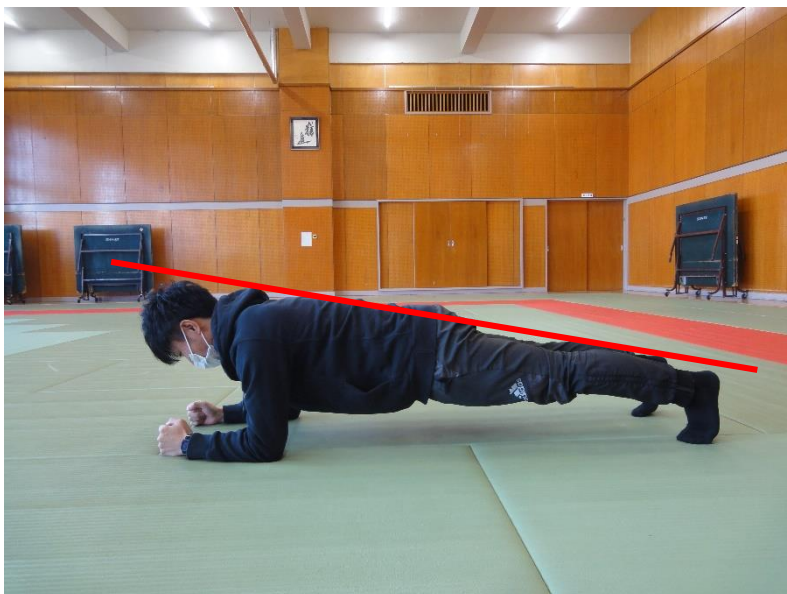
【フロントブリッジ 難易度★☆☆☆☆】

① 肘は肩の下へ

(10～20秒)×2セット

② 骨盤を持ち上げ、おへそに力を入れる

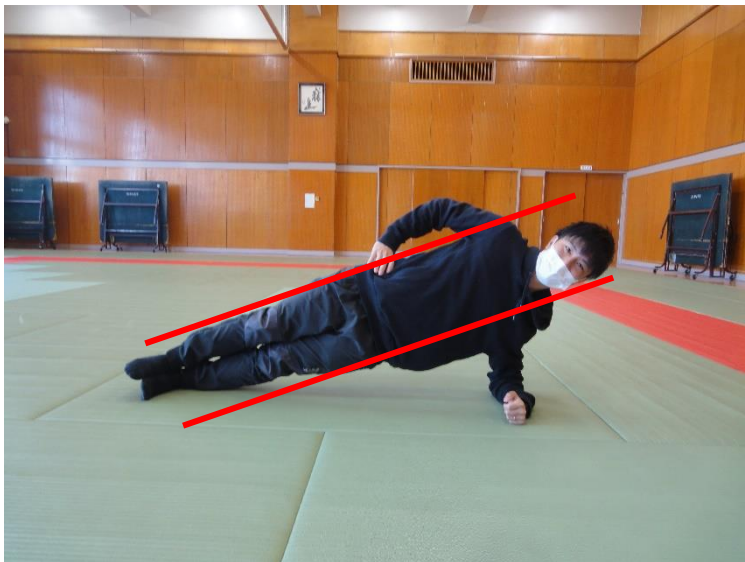
③ 体を一直線に保ち、10秒～20秒(力量に合わせて)キープ



【肘つきサイドブリッジ 難易度★★☆☆☆】

- ① 肘は肩の下へ
- ② 体が「く」の字にならないようにする
- ③ 骨盤が前後しないように固定

(10～20秒)×左右2セット

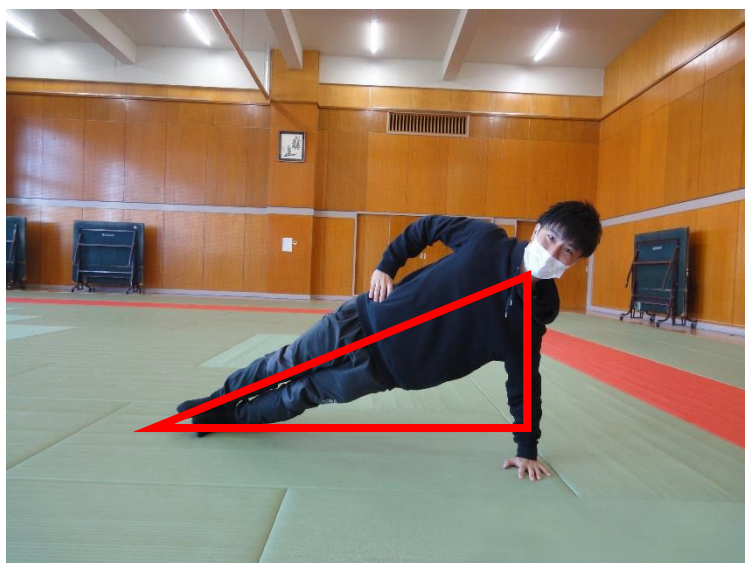


【サイドブリッジ 難易度★★★★☆】

- ① 手は肩の下へ
- ② 骨盤を持ち上げ体のラインを一直線に保つ

(10～20秒)×左右2セット

ラジオ体操なども効果的です。



適度に体を動かし、免疫力を高めよう！