

室内で体を動かそう！②

～体幹トレーニング編～

《体幹トレーニングのやり方》

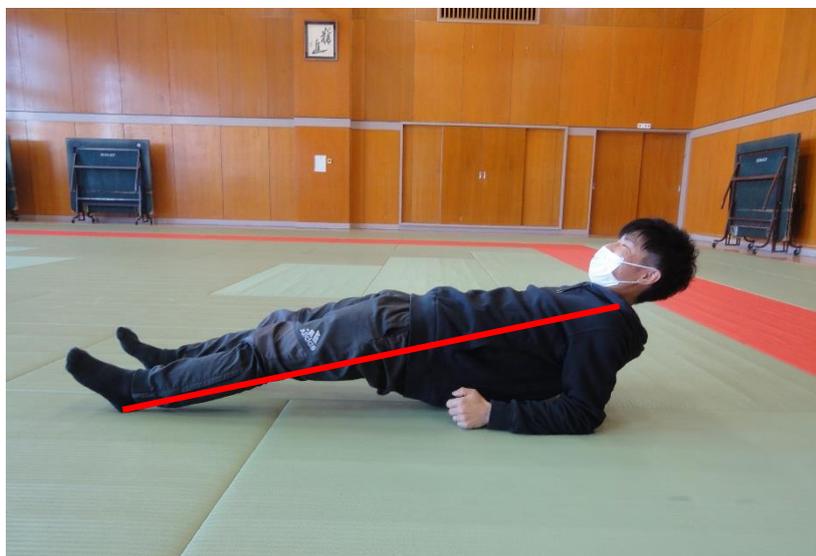
- (10秒～20秒) を2セットやろう。
- 正しい姿勢をキープすることを心がけよう。
- 継続的に取り組もう。
- 息は止めず自然な呼吸を心がけよう。
- ★印は難易度です。



【肘付きバックブリッジ 難易度★☆☆☆☆】

- ① 肘は肩の下へ
- ② 骨盤を持ち上げる
- ③ 肩からかかとまで一直線に保つ

(10～20秒)×2セット



【ワンレッグバックブリッジ 難易度★★☆☆☆】

- ① 膝を立てて仰向けの状態から腰を持ち上げる
- ② 片足をあげて、肩からかかとまで一直線に保つ
- ③ 視線はつま先に

(10~20秒)×左右2セット



【サイドブリッジ2 難易度★★★★☆】

- ① 手は肩の下へ
- ② 体を開いてキープ

(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!