

まずはコレ！これから運動を始める方にオススメ！

～体幹エクササイズ四つん這い編～

まずはカラダの中心『**体幹部**』を鍛えましょう！！

体幹を鍛える事は**良い姿勢の維持**に繋がり、あらゆる不調(肩こりや腰痛)の予防・改善にも**効果大**です！
体幹エクササイズ四つん這い編です！

【 四つん這い片手上げキープ° 】

①



②



やり方

- ①四つん這いの姿勢をとりましょう
この時両手は肩の下、両膝は骨盤の下に位置するように置きます
※カラダを押されてもブレないようにお腹にしっかり力を入れておきましょう
- ②①の状態から、片手を耳の横まで挙げて姿勢を維持します
※肘をしっかり伸ばして腕を上げましょう
◆左右1分間キープ°×2～3セットおこないます！

効果

- ・姿勢維持筋力(腹部・背筋)の強化

【 四つん這い片足上げキープ° 】

①



②



やり方

- ①四つん這いの姿勢をとりましょう
この時両手は肩の下、両膝は骨盤の下に位置するように置きます
※カラダを押されてもブレないようにお腹にしっかり力を入れておきましょう
- ②①の状態から、片足を伸ばし、頭から足が一直線になるように姿勢を維持します
※挙げている足側のカラダが開かないように！
◆左右1分間キープ°×2～3セットおこないます！

効果

- ・姿勢維持筋力(腹部・背筋)の強化
- ・お尻の筋力強化

