

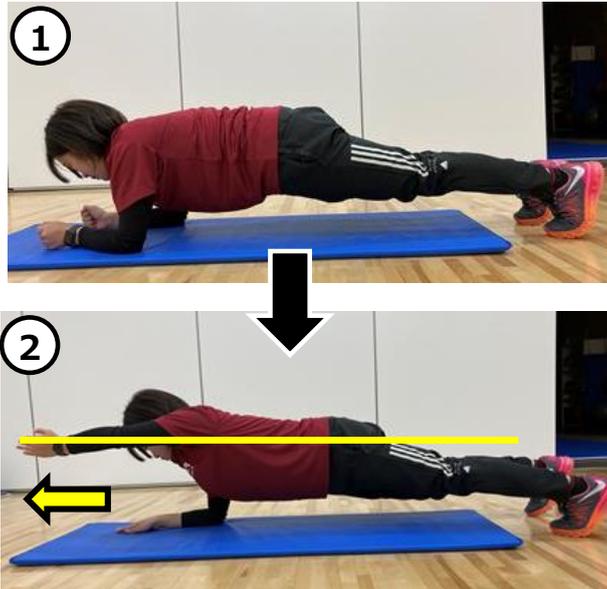
まずはコレ！これから運動を始める方にオススメ！

～体幹エクササイズうつ伏せ編 応用～

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！
体幹エクササイズうつ伏せ編応用です！

【片手上げプランク】



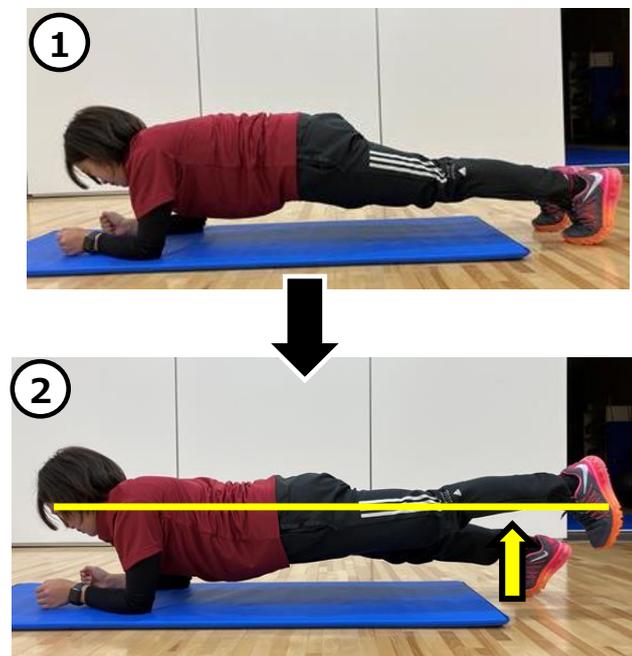
やり方

- ①うつ伏せになり肘とつま先で上体を持ち上げます
この時、肘は肩の下におきましょう
※お腹、お尻にしっかり力を入れて姿勢をキープ！
- ②①姿勢を維持したまま、片手を前に伸ばします
耳の高さで指先から肘までしっかり伸ばしましょう！
※腰が反らないように注意！
◆左右30秒～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)の向上

【片足上げプランク】



やり方

- ①うつ伏せになり肘とつま先で上体を持ち上げます
この時、肘は肩の下におきましょう
※お腹、お尻にしっかり力を入れて姿勢をキープ！
- ②①の姿勢を維持したまま、片足を上げます
※頭から足が一直線になる所まで足を上げ、
腰が反らないように姿勢を維持しましょう！
上げた足はかかとで壁を押すように伸ばします！
◆左右30秒～1分間キープ×2～3セット
おこないます！

効果

- ・姿勢維持筋力の向上
- ・お尻の筋力強化

