

家で出来る！シェイプアップエクササイズ

～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！

【四つん這い対角キープ】

①



②



やり方

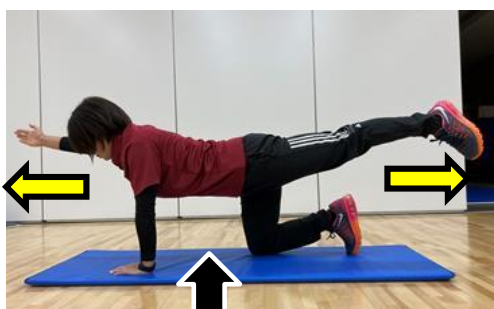
- ①四つん這いの姿勢をとりましょう
この時両手は肩の下、両膝は骨盤の下に位置するように置きます
※カラダを押されてもブレないようにお腹にしっかり力を入れておきましょう
- ②①の状態から対角の手足を挙げて、手先から足先が一直線になるように姿勢を維持します
※肘と膝をしっかり伸ばしてキープしましょう！
◆30秒キープ×2～3セットおこないます！

効果

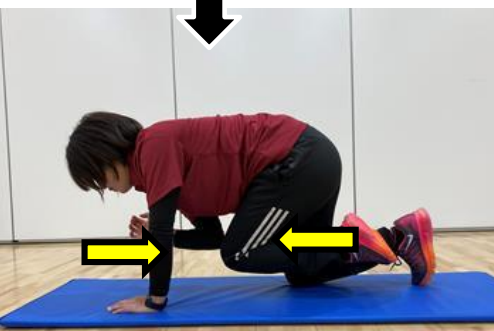
・姿勢維持筋力(腹部、背筋)の向上

【四つん這い対角タッチ】

①



②



やり方

- ①四つん這いの姿勢から対角の手足を伸ばします
※手先から足先が一直線になるように伸ばしましょう！
 - ②①の状態から、伸ばしている手足の肘と膝をカラダの中心でタッチするように引き寄せます
①～②を繰り返しましょう！
- ◆左右10回×2～3セットおこないます！

効果

・姿勢維持筋力の向上

