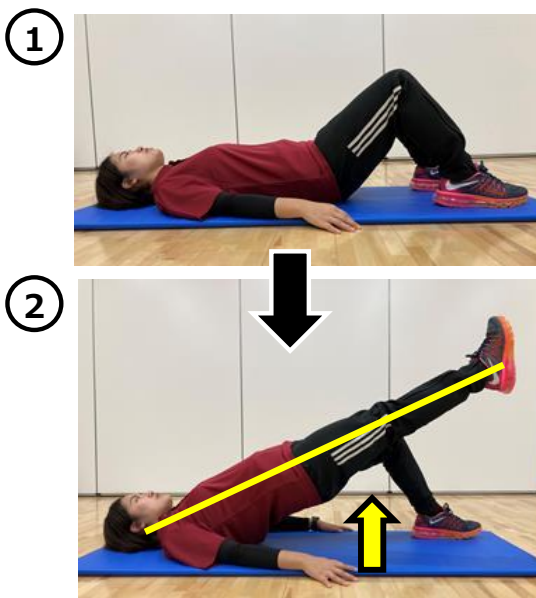


家で出来る！シェイプアップエクササイズ ～体幹エクササイズ仰向け編～

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！
体幹エクササイズ仰向け編です！**ヒップアップ**にも効果的です！

【 仰向け片足上げ体幹キープ 】



やり方

- ①両膝を立てて仰向けになります
この時、両手はカラダの横に置きましょう
※背中を床に押し付けるようにお腹に力を入れます
- ②①の状態から片脚でしっかり床を押すように、お尻から背中を肩から膝が一直線になるように持ち上げます
この時、もう片方の足は膝を伸ばしてももの高さまで上げた状態を維持しましょう！
※お尻が下に落ちないように維持しましょう！
◆左右30秒～1分間キープ×2～3セット
おこないましょう！

効果

- ・姿勢維持筋力(腹部、背筋)の向上
- ・お尻の筋力強化

【 仰向け片足上げ横開き体幹キープ 】



やり方

- ①両膝を立てて仰向けになります
この時、両手はカラダの横に置きましょう
※背中を床に押し付けるようにお腹に力を入れます
- ②①の状態から片脚でしっかり床を押すように、お尻から背中を肩から膝が一直線になるように持ち上げます
この時、もう片方の足は膝を伸ばしてももの高さまで上げた状態から横に足を開いた状態を維持します！
※お尻が下に落ちないように維持しましょう！
◆左右30秒～1分間キープ×2～3セット
おこないましょう！

効果

- ・姿勢維持筋力の向上
- ・お尻の筋力強化

