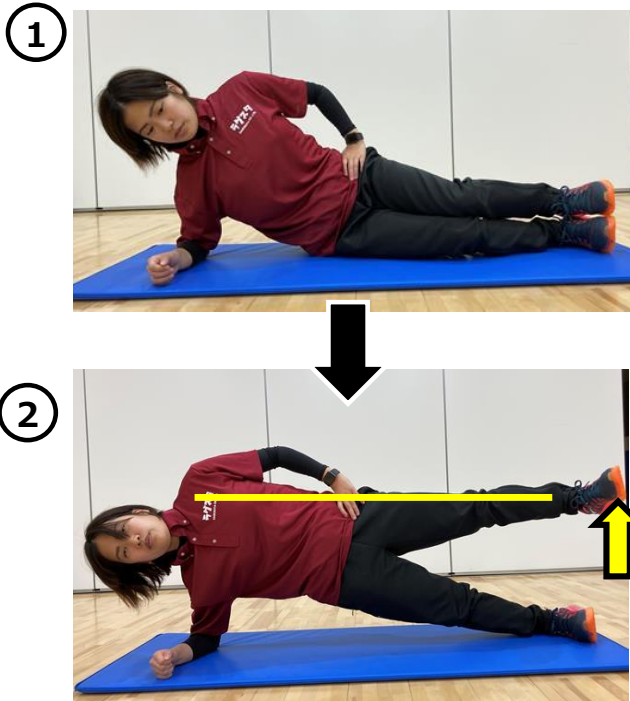


家で出来る！シェイプアップエクササイズ ～体幹エクササイズ横向き編～

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！
体幹エクササイズ横向き編です！**ウエスト痩せ**にも効果的です！

【足上げサイドプランクキープ】



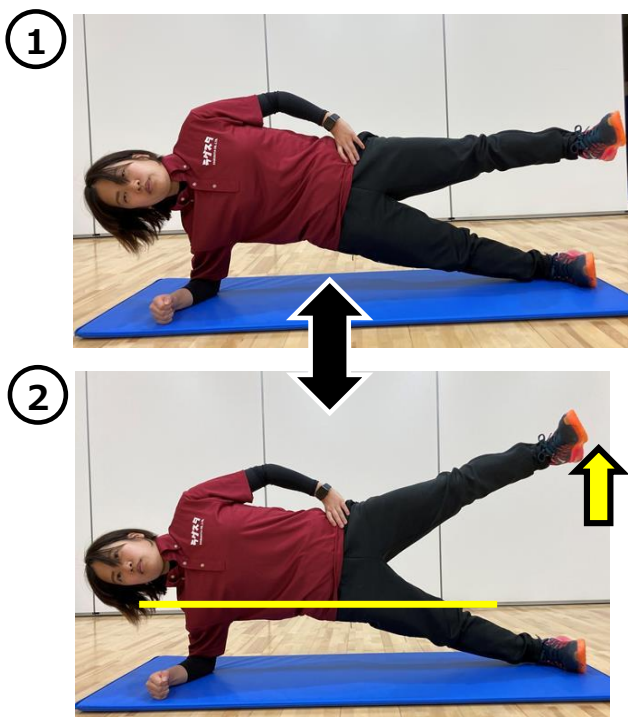
やり方

- ①肩の下から肩甲骨の下あたりに肘をついて横向きになり、カラダが一直線上になる所に足をおきます
- ②①の状態から肘と足元で支えながら、お腹の横を持ち上げましょう
更に上側の足を上体の高さまで上げて維持します
※この時、床とお腹が平行になる所まで上げます！
※お腹とお尻に力を入れ続けて維持しましょう！
◆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
- ・腹部横(腹横筋)の強化

【足上げサイドプランク動作】



やり方

- ①肩の下から肩甲骨の下あたりに肘をついて横向きになり、カラダが一直線上になる所に足をおきます
その姿勢から肘と足元で支えながら、お腹の横を持ち上げ
更に上側の足を上体の高さまで上げて維持します
- ②①の状態から上げている足を更に上に開き
①の姿勢に戻る動作を繰り返しましょう！
※この時、床とお腹が平行になる所まで上げます！
※お腹とお尻に力を入れ続けて維持しましょう！
◆左右10回～15回×2～3セットおこないます！

効果

- ・姿勢維持筋力の向上
- ・腹部横(腹横筋)の強化

