

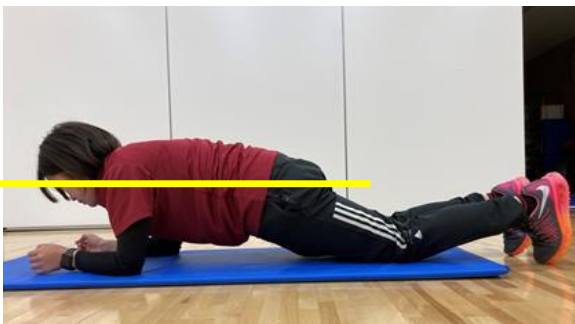
まずはコレ！これから運動を始める方にオススメ！ ～体幹エクササイズうつ伏せ編 基礎～

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基礎です！

【 膝付きプランク 】

①



やり方

- ①うつ伏せで床に肘と膝を付きます
この時、肘は肩の下に付くようにしましょう！
頭からお尻の位置が一直線になるように、
肘で床を押して上体を持ち上げます
※**お尻をキュッと締めて**姿勢を維持しましょう！

◆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

【 プランク 】

①



やり方

- ①うつ伏せで床に肘とつま先を付きます
この時、肘は肩の下に付くようにしましょう！
頭から足元までが一直線になるように
肘とつま先で床を押して上体を持ち上げます

※**お尻をキュッと締めて**姿勢を維持しましょう！
腰が反らないように注意！

◆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



～運動・スポーツ応援プロジェクト～