

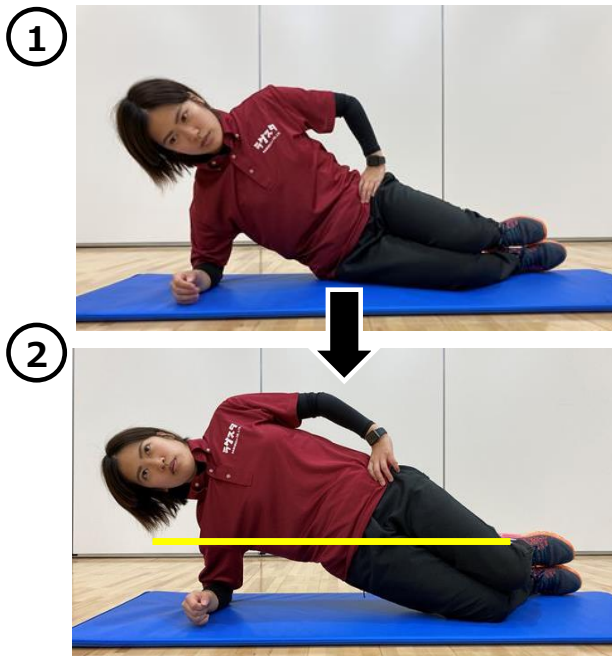
# まずはコレ！これから運動を始める方にオススメ！

## ～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！

### 【 膝付きサイドプランクキープ 】



#### やり方

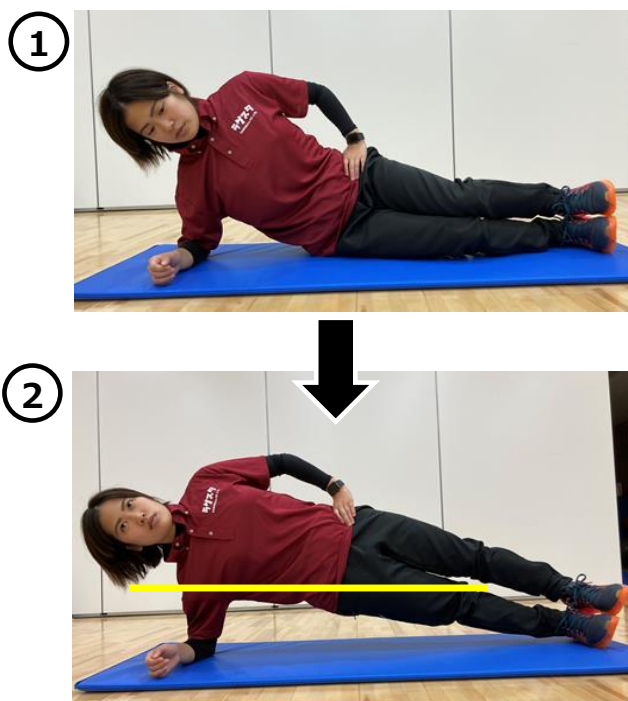
- ①肩の下から肩甲骨の下あたりに肘をついて横向きになり、カラダが一直線になる所に膝をおきます
- ②①の状態から肘と膝で支えながら、お腹の横を持ち上げましょう  
※この時、床とお腹が平行になる所まで上げます！  
※お腹とお尻に力を入れ続けて維持しましょう！

◆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

### 【 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  
※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

- ・姿勢維持筋力の向上
- ・腹部横(腹横筋)の強化

