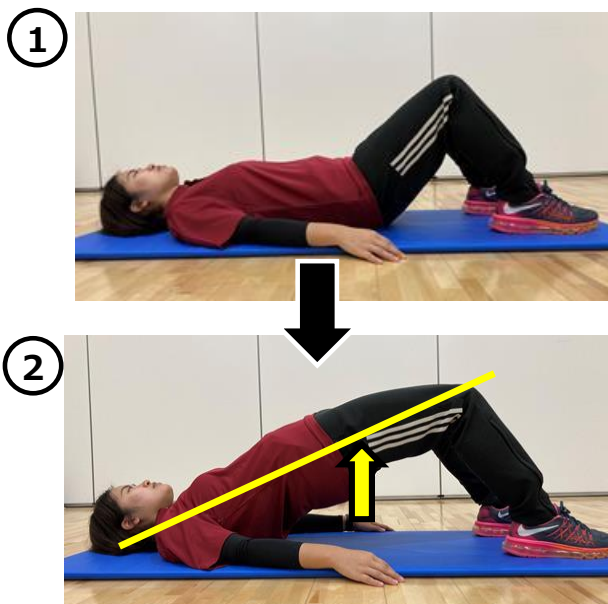


まずはコレ！これから運動を始める方にオススメ！ ～体幹エクササイズ仰向け編～

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

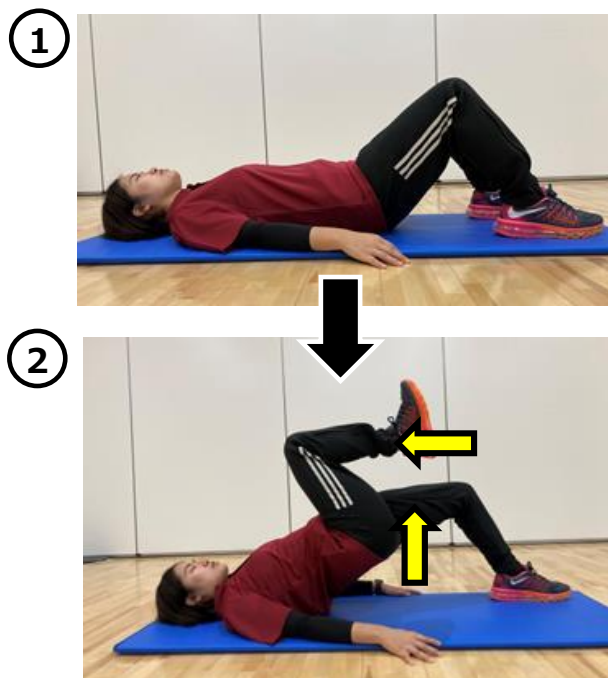
- ①両膝を立てて仰向けになります
この時、両手はカラダの横に置きましょう
※背中を床に押し付けるようにお腹に力を入れます
- ②①の状態ですり足裏で床をしっかり押すように、**お尻から背中を肩から膝が一直線**になるように持ち上げます
※お尻が下に落ちないように維持しましょう！

◆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
- ・お尻の筋力強化

【 仰向け片足曲げ体幹キープ 】



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の状態から片脚ですり床を押すように、**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90度に曲げながら上に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セットおこなきましょう！

効果

- ・姿勢維持筋力の向上
- ・お尻の筋力強化

