

「お家」でかんたんトレーニング（体幹運動）

トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず少しきついとを感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

体幹運動とは・・・

筋肉のバランスを整え、カラダ全体の安定性が高まると言われています。

たとえば、ランニングフォームの改善やケガの防止、動きを円滑にすることで運動のパフォーマンスを向上させるなどの効果があると一般的に知られています。

筋力向上やカラダの引き締め効果も期待できます！

フロントプランク



手と足でバランスを取りながら、カラダが真っ直ぐになるように胴体を持ち上げます。足の幅を広くするとバランスが取りやすくなります。

写真の姿勢がツライ場合は膝をついた状態で運動してみましょう。

※腰を反り過ぎないように気をつけましょう

☆やってみよう☆

写真の姿勢から片方の足や腕を床から離れた状態にするとバランスが取りにくくなり

サイドプランク



写真のように横向きになり手と足でバランスを取りながら腰をあげてみましょう。

前側、後ろ側にフラフラしないようにバランスを取りましょう。

写真の姿勢がツライ場合は膝をついた状態で運動してみましょう。

☆やってみよう☆

写真の姿勢から上方向の手、足を浮かせた状態にするとバランスが取りにくくなり運動強度が高くなります。