

「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と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！

リバースプランク



手と足でバランスを取りながら腰をあげてみましょう。
足の幅を広くするとバランスが取りやすくなります。

☆やってみよう☆
写真の姿勢から片足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運動強度が高くなります。

V字バランス（補助付き）



手を身体横に付いた状態で写真の様に足を上げてみましょう。
ひざを伸ばすのがツライ場合は少し膝を曲げるとより簡単に運動できます。

☆やってみよう☆
カラダの横で支えている手を床から離れた状態にすると運動強度が高くなります。