

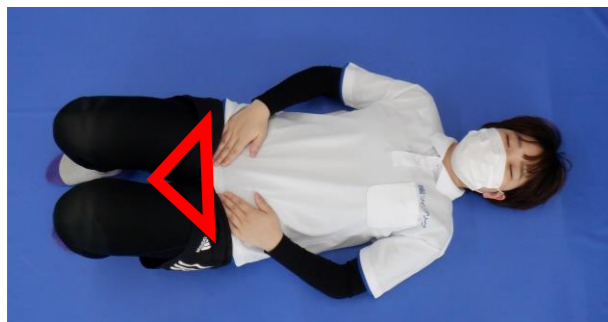
おうち de エクササイズ Vol.2

(腰痛の方にオススメのお腹トレーニング編)



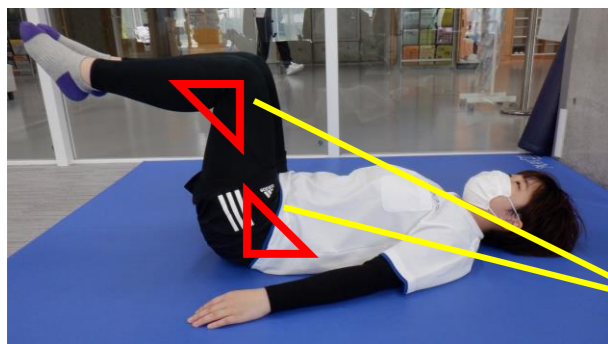
監修
小田トレーナー

1. スタートポジション



骨盤の出っ張っている骨2つと、
恥骨を結び、三角形を作る。

2. トレーニング①



スタートポジションを崩さず、
膝と股関節を90°で維持する。

90°



交互に片脚ずつ下ろしていく。
フォームが崩れず、
脚が下ろせるところまでOK！
脚を動かす時は、腰を反らせない。

バリエーション

両脚を浮かしているのがツライ方は、
片脚は床につけてやってみよう！

3. トレーニング②



スタートポジションを意識したまま、
両手を前にならえに。
腰は反らさず、お腹に力を入れる。



手を左右交互に頭の方へ動かす。
あごを引いて首の後ろの筋を伸ばす。

バリエーション

強度を上げたい方は、両腕同時に動かそう！

4. トレーニング③



腰の下に手を入れ、もう片方の手は頭の下に。



腰で手を押しながらあごを胸に近づける。
この時、視線はおへそ。



同様に反対も鍛えていきます。



☆10回3セットを目安に、トレーニング①～③を鍛えていこう！