

腰部トレーニング part2 — 体幹を鍛えましょう! —

まずはチェック☑：手の側方リーチテスト



◎手の側方リーチテスト

・腕を体側に上げ、横に伸ばします。この時、体が倒れないように維持します。

○体が倒れず、姿勢を維持することができる。

×体が倒れ、姿勢を維持することができない。

👉 体幹を鍛える（内・外腹斜筋）



◎体幹（内・外腹斜筋）トレーニング方法

- ・座った姿勢で頭の後ろで両手を組む。
- ・肘を反対側の膝に付けるように体を捻る。
- ・左右交互10回程度繰り返す。

👉 体幹を鍛える（腰方形筋）



◎体幹（腰方形筋）トレーニング方法

- ・骨盤をを起こし両手を腰にあてる。
- ・肩の位置が下がらないように注意しながら、骨盤を持ち上げる運動を行う。
- ・左右交互10回程度繰り返す。