

腰部ストレッチ part2 — 体幹を鍛えましょう! —

👉 1:お腹を鍛える

ドローイン



◎お腹をへこませながら呼吸をする

- 仰向けに寝て膝を立てる
- 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませる
- 息を吐き切り、もうへこまない! というところで、へこんだお腹をキープしながら浅い呼吸を5回~10回程繰り返す。

プランク

◎両肘と両足の4点で身体を支える

- 肘をつき、足はつま先立ちになり、身体を一枚の板のように固める
- ★背中がまっすぐになるように意識
- ★お腹をへこませてお尻を締める
- 以上を意識しながら、呼吸を続けつつ、10秒~20秒程キープする



お尻が浮いているのはNG!

四つ這いトレーニング



◎四つ這いで背骨の弯曲を作る

- 手足を肩幅に開き、四つ這いの姿勢で身体を支える
- お臍を持ち上げるように、お腹を縮める
- お臍を下に押し下げ、身体の前面を伸ばす
- 呼吸を意識しながらゆっくり10回程行う



腰がそり過ぎるのはNG!