

腰部トレーニング part 3 — 体幹を鍛えましょう! —

👉 1:体幹を鍛える（上腹部のトレーニング）



◎腕を用いた体幹(内・外腹斜筋)の トレーニング方法

- タオルを握り、肩の高さまで持ち上げる。
- 顔を正面に向けたまま、左右に体を捻じる。
- 体を前後や左右に倒さないように注意する。
- 左右10回ずつ行う。

👉 2:体幹を鍛える（下腹部のトレーニング）



◎脚を用いた体幹(内・外腹斜筋)の トレーニング方法

- 両膝を立て、腰が浮かないように行う。
- 両太ももを合わせて、左右交互に捻る。
- 両肩が床からなるべく離れないように行う。
- 息を止めないようにし、左右10回ずつ行う。

