

たいかん

体幹トレーニング

～ みんなもやってみよう☆ ～

じ りょうて おお ひろ かたあし
T字バランス：両手を大きく広げて片足でバランスをとります。
せすじ の こかんせつ かくだ ど
背筋はしっかりと伸ばし、ひざと股関節の角度は90度にします。
びょう さゆう かい
(20秒 × 左右2回ずつ)



エアプレーン：

じ しせい あたま あし いっちやくせん からだ まえ たお
T字バランスの姿勢から、頭から足まで一直線になるように体を前に倒します。
て からだ あし じめん すいへい
手・体・足が地面と水平になるようにします。
びょう さゆう かい
(20秒 × 左右2回ずつ)



オーバーヘッドスクワット：

おしりを後ろに突き出すようにして、両手をあげてスクワットをします。
そのときひざがつま先よりも出ないことが大切です。

(20秒 × 2セット)



- * 体幹とは、首から上と腕・足以外の体のこと★
- * 体幹を鍛えると疲れにくくなったり、
正しい姿勢を保ったりこけにくくなるよ♪

★ぜひおうちで
トレーニングしてみてくださいね♪

