

たいかん

体幹トレーニングⅡ

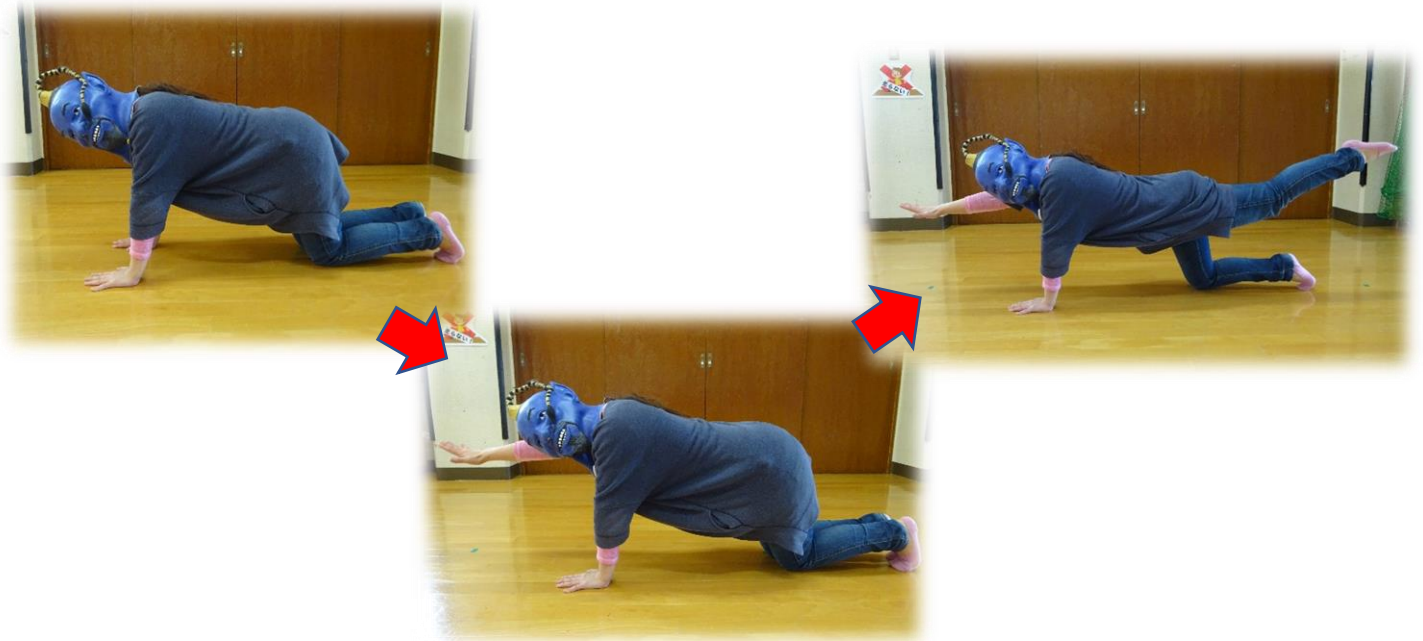
～ みんなもやってみよう☆ ～

かたてかたあし
片手片足バランス：手とひざをついた姿勢から、片手をまっすぐのばす。

て しせい かたて
そのまま反対側の足を伸ばしてとめる。

はんたいがわ あし の
ゆっくり息をしながら行いましょう。

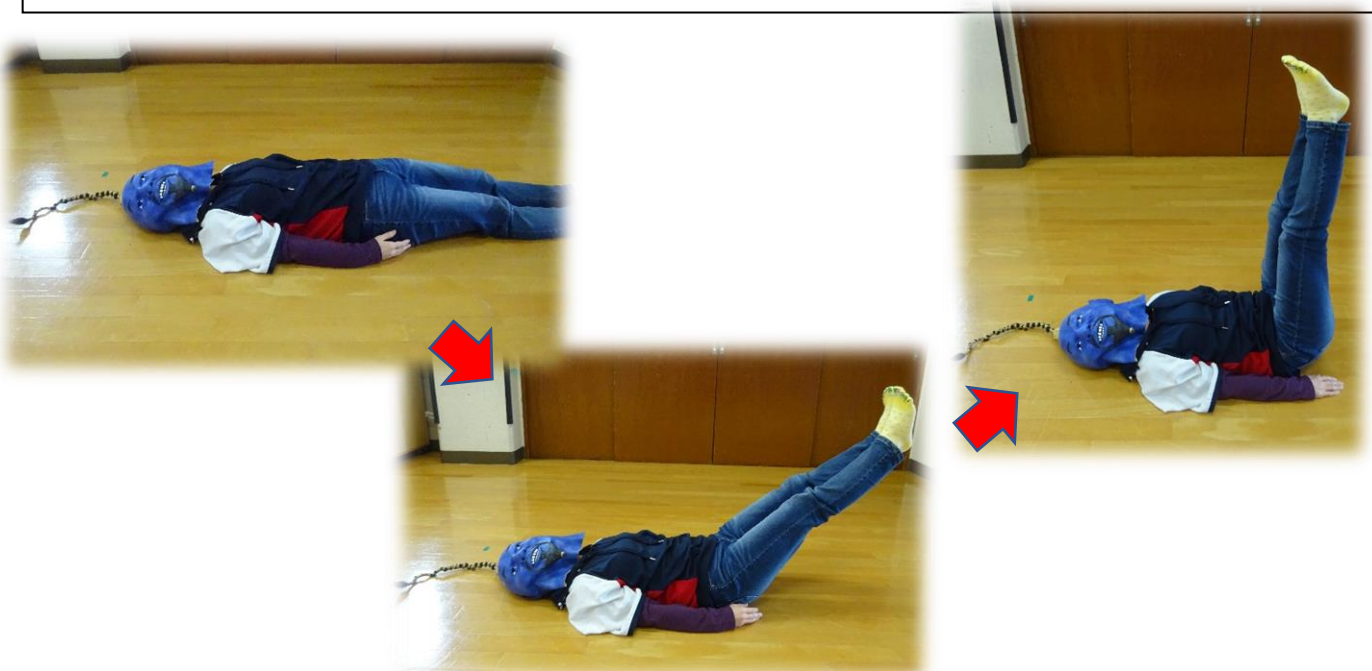
いき おこな
(10秒 × 左右2回ずつ)



あしあ
足上げバランス：両手を床につき体を支えて寝転ぶ。

両足を伸ばしたまま上げていき、90度まで上げてゆっくり元にもどす。
おなかに力が入っているのを意識しましょう。

びょう かい
(10秒 × 2回)



サイドバランス：ひじを床につきゆか横向けよこむに寝る。両足りょうあしは重ねかさておく。

ひじと足あしで体からだを支ささえながらおしりをお上げていく。

できる人は写真ひとのように足しゃしんを開あしいたり閉ひらじたりパタパタとしてみよう☆

(10秒びよう × 2回)



*体幹たいかんとは、首くびから上うへと腕うで・足あし以外いがいの体からだのこと★

*体幹たいかんを鍛きたえると疲つかれにくくなったり、

ただただ正しい姿勢しせいを保たも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ね♪

