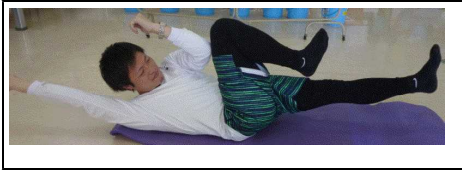


みなみちゃん^{たいかん}体幹トレーニング



「体幹トレーニングメニュー」 おうちの人とやってみよう！

① 腹筋Ⅰ（ふっきん）



- 両足を宙に浮かして、片方の膝を曲げる。
- 曲げた膝の反対の肘をつけるようにし、もう一つは後ろに伸ばす。

各10秒 × 左右 × 2セット

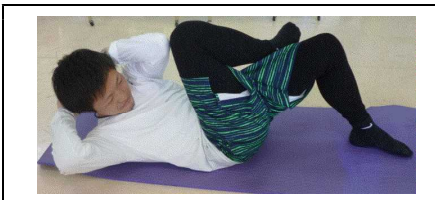
② 背筋（はいきん）



- 腹ばいになり、右腕を伸ばし、左足を伸ばし宙に浮かす。
- ※ 両腕は、床から離す。

各10秒 × 左右 × 2セット

③ 腹筋Ⅱ（ふっきん）



- 仰向けで片方の脚を組み、組んだ方と逆の腕をひねるように近づける。

各10秒 × 左右 × 2セット

④ ハムストリング強化（うらものきょうか）



- 片方のかかとを支点に、背中を浮かせキープ。

各10秒 × 左右 × 2セット

⑤ 腹筋・背筋（ふっきん・はいきん）



- 腹ばいで両腕をつき、体を一直線にしてキープする。

20秒 × 2セット

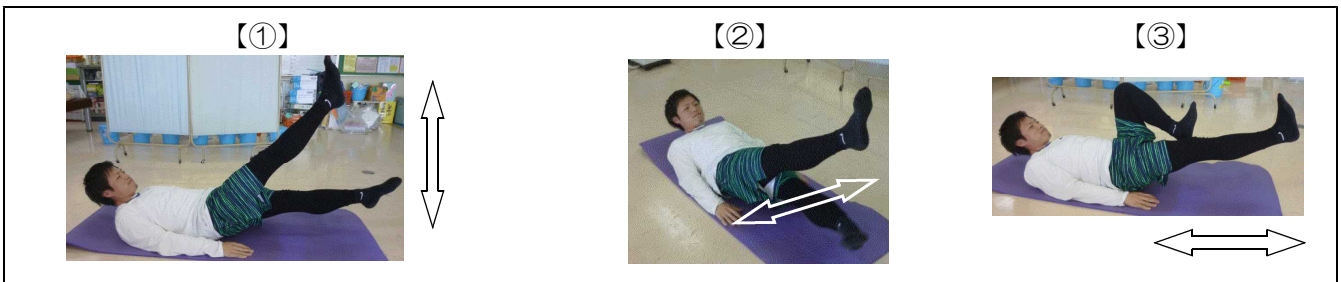
⑥ 腹筋・背筋（ふっきん・はいきん）



- 横向きで前腕を床につけ、体を一直線にしてキープ。

20秒 × 左右 × 2セット

⑦ 腹筋Ⅳ（ふっきん）



背泳ぎバタ足

各60回

左右入れ替え

各60回

前後蹴り出し

各60回