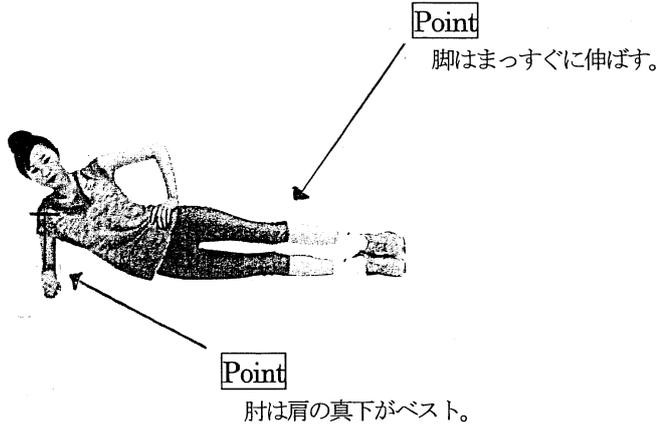


## 【体幹を安定②】

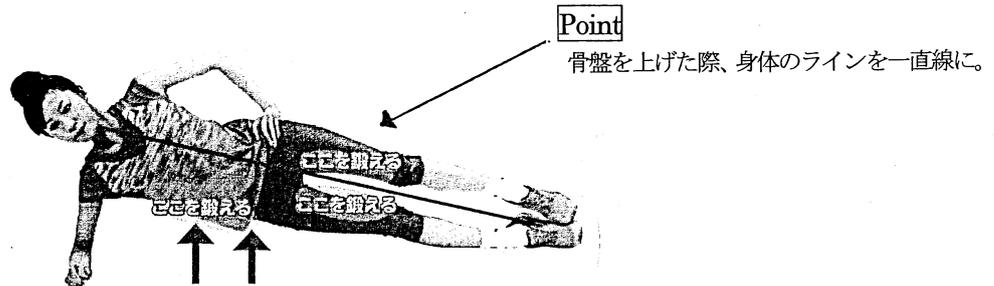
一般：左右 5～8 秒 / 1～2 セット  
 アスリート：左右 10～12 秒 / 2～5 セット

わき腹・太ももの内側を鍛える《腹横筋・腹斜筋・内転筋》

1. =横向きに寝て肘を立てる= 横向きに寝た体勢で肘を立てて床につき、反対側の手は腰に当て両足をまっすぐ伸ばす。



2. =骨盤を持ち上げる= 肘でしっかり状態を支え骨盤をゆっくり床から離し、体勢をキープする。

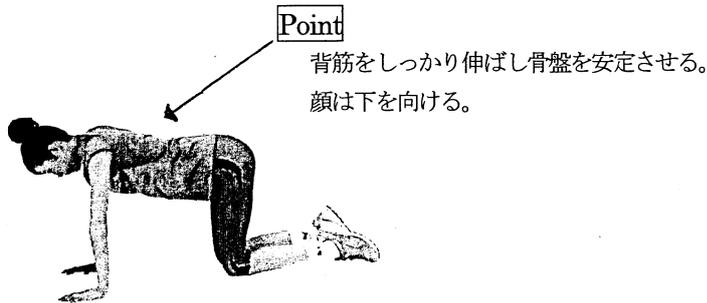


## 【体幹を安定③】

一般：左右 8～10 秒 / 1 セット  
 アスリート：左右 10～12 秒 / 1 セット

背中・腰・お尻・太ももの内側を鍛える《脊柱起立筋・広背筋・大臀筋・ハムストリングス》

1. =四つんばいになる= 両手は肩幅の位置に置き、背すじをしっかり伸ばし骨盤を安定させる。



2. =片方の腕と逆側の脚をあげる= どちらかの腕を上げて伸ばすと同時に、その反対側の脚も伸ばし体勢をキープする

