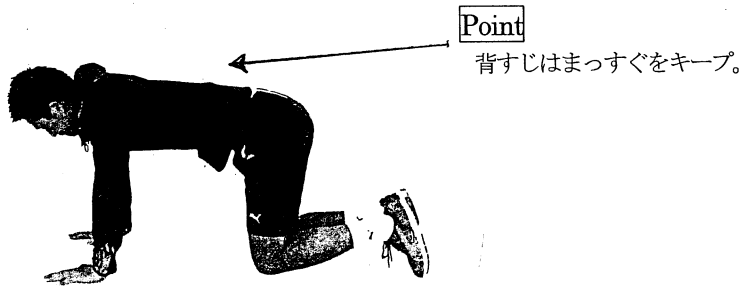


【体幹バランス力をアップ②】

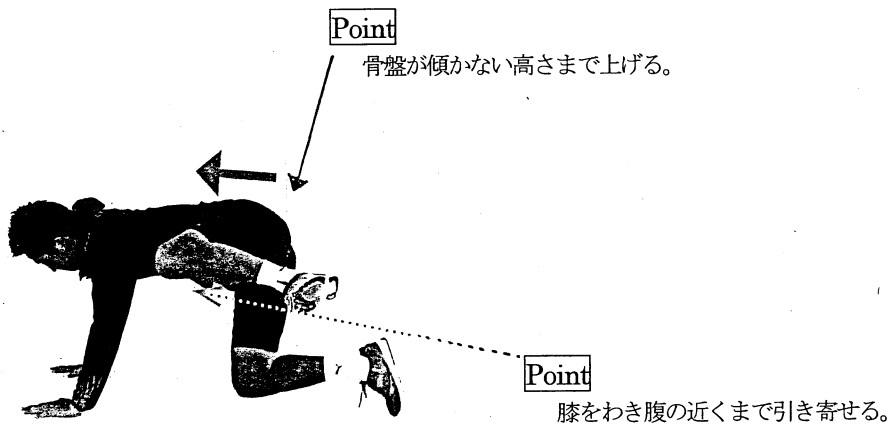
一般：左右3～6回/1～2セット
アスリート：左右6～10秒/2～3セット

おなか・お尻を鍛える《脊柱起立筋・腹横筋・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、四つんばいになり、背すじをしっかりと伸ばし、骨盤を安定させる。



2. =片方の脚を上げる= 膝を曲げたまま、わき腹の近くへ引きつける。



3. =脚を上に向かって伸ばす= 引き上げた脚を蹴るように伸ばし、骨盤を安定させて脚の曲げ伸ばしをくり返す。

