

7 Exercise



テーマ

体幹を鍛えて安定した
お腹 体づくり PART②

A お腹に力を入れる運動

おへそを見るように上半身を起こして膝にタッチします。

POINT

く、首に力が入りすぎると肩コリの原因になるので注意を…。



B お腹を捻る運動

足を左右に開き、お腹に力を入れて、上半身がブレないように捻りましょう。

POINT

うまく捻れると、お腹と腰の筋肉がバランスよく鍛えられます。



C バランスをとる運動

膝を上げて外に開きましょう。足だけに力が入るとバランスを崩します。



POINT

お腹とお尻に力を入れるようにしましょう。



今回の体操の
まとめ

「体幹」とはすなわち体の「軸」のことです。ここが安定しないとバランスを崩しやすくなりますので、日頃からもっと意識してみてください。上半身、下半身を上手に使うには、腹筋と～背筋～臀筋（お尻の筋肉）の連動が大切になってきます。ちょっとやさっとじゃブレない自分を目指しましょう！



講師／千葉 広子