



トレーニングガイド

腹筋を意識しながらエクササイズ

自分に合った運動負荷に背もたれシートの角度を調整する。

EXERCISE 01

骨盤をゆるめるエクササイズ

POINT

骨盤を
意識して!

全身はリラックスさせたまま、足の付け根だけにじんわりと力が入る感覚を意識する。

まず座椅子に座って、背筋を自然に伸ばしてください。



骨盤と股関節を意識しながら腰を後ろに丸めます。両手は足の付け根に。視線は斜め下。息を吸って吐きながら、骨盤とそれを支える股関節周りの筋肉を意識して腰を後ろに丸めます。



腰を反らしてお腹と胸を前に突き出します。息を吸って吐きながら、腰を反らしお腹と胸を前に突き出す。視線は斜め上に。この腰を前後にゆらす動きで骨盤周辺の筋肉をほぐします。

5秒
×
前後5回

EXERCISE 02

腹筋エクササイズ

POINT

腹筋を
意識して!

背筋を自然に伸ばしたまま、顎を引いてゆっくり深呼吸しながら動かす。

膝は90°程度に
曲げる



胸の前で腕を組み、お腹が太ももにくっつくように意識して体を前に起こします。



倒れない程度にめいっぱい後ろに傾けます。

5秒
×
前後5回

EXERCISE 03

腹筋エクササイズ

POINT

腹筋を
意識して!

背筋を自然に伸ばしたまま、顎を引いてゆっくり深呼吸しながら動かす。



片方の肘をひざにつけるようにひねりながら体を前に倒します。



腕を頭の後ろで組み背筋を伸ばします。

左右5回
×
3セット

EXERCISE 04

腹筋エクササイズ

POINT

腹筋を
意識して!

背筋を自然に伸ばしたまま、顎を引いてゆっくり深呼吸しながら動かす。



前に伸びをするように、腕をのばしたまま体を前に倒します。



腕を伸ばして倒れない程度に後ろに傾けます。

5秒
×
前後5回