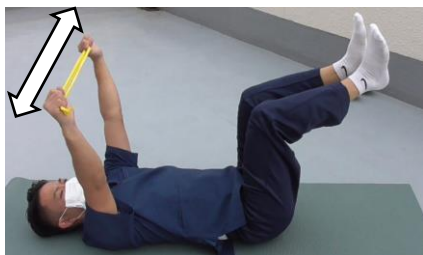


体幹トレーニング



両手を天井に上げる。股関節、ひざ関節を直角に曲げる。
対角線にある腕と脚を伸ばす。



タオルを両手で持ち外側に引っ張りながら、両手を天井に上げる。
膝を曲げたまま、交互にかかとを床に下ろす。



タオルを両手で持ち外側に引っ張りながら、両手を天井に上げる。
膝を伸ばしながら、交互に脚を下げる。



タオルを両手で持ち外側に引っ張りながら、両手を天井に上げる。
膝を伸ばしたまま、交互に脚を下げる。

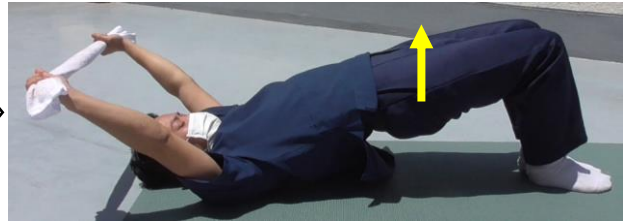


四つ這いになり、対角線の腕と脚を同時に上げる。両足にセラバンドを結ぶと、より負荷が大きくなります。

体幹（背中側、お尻）のトレーニング



タオルを両手で持ち外側に引っ張りながら、両手を天井に上げる。
両ひざを曲げ、足をしっかりと踏ん張りながら、お尻を上げる。



タオルを両手で持ち外側に引っ張りながら、両手を頭より上方向に上げる。
両ひざを曲げ、足をしっかりと踏ん張りながら、お尻を上げる。



タオルを両手で持ち外側に引っ張りながら、両手を天井に上げ、片膝を曲げて浮かせておく。
そのままお尻を上げる。体幹、骨盤がグラグラしないように意識しましょう。



タオルを両手で持ち外側に引っ張りながら、両手を天井に上げ、片膝を伸ばし、浮かせておく。
そのままお尻を上げる。体幹、骨盤がグラグラしないように意識しましょう。



タオルを両手で持ち外側に引っ張りながら、両手を天井に上げ、お尻を上げる。
片方の膝を曲げながら胸に近づけるように交互に上げる。