

体幹トレーニング

方法:仰向けで深呼吸に合わせて
お腹を膨らませたり凹ませたりします。

①鼻から息を吸いながら
お腹を膨らませます。

②口から息を吐きながら
お腹を徐々に凹ませます。

回数:5～30秒 5～10セット



※吸う



※吐く

※息はできるだけゆっくりと長く吐きましょう。
勢いよく吐くと目的と違う筋に力が入るので注意しましょう。

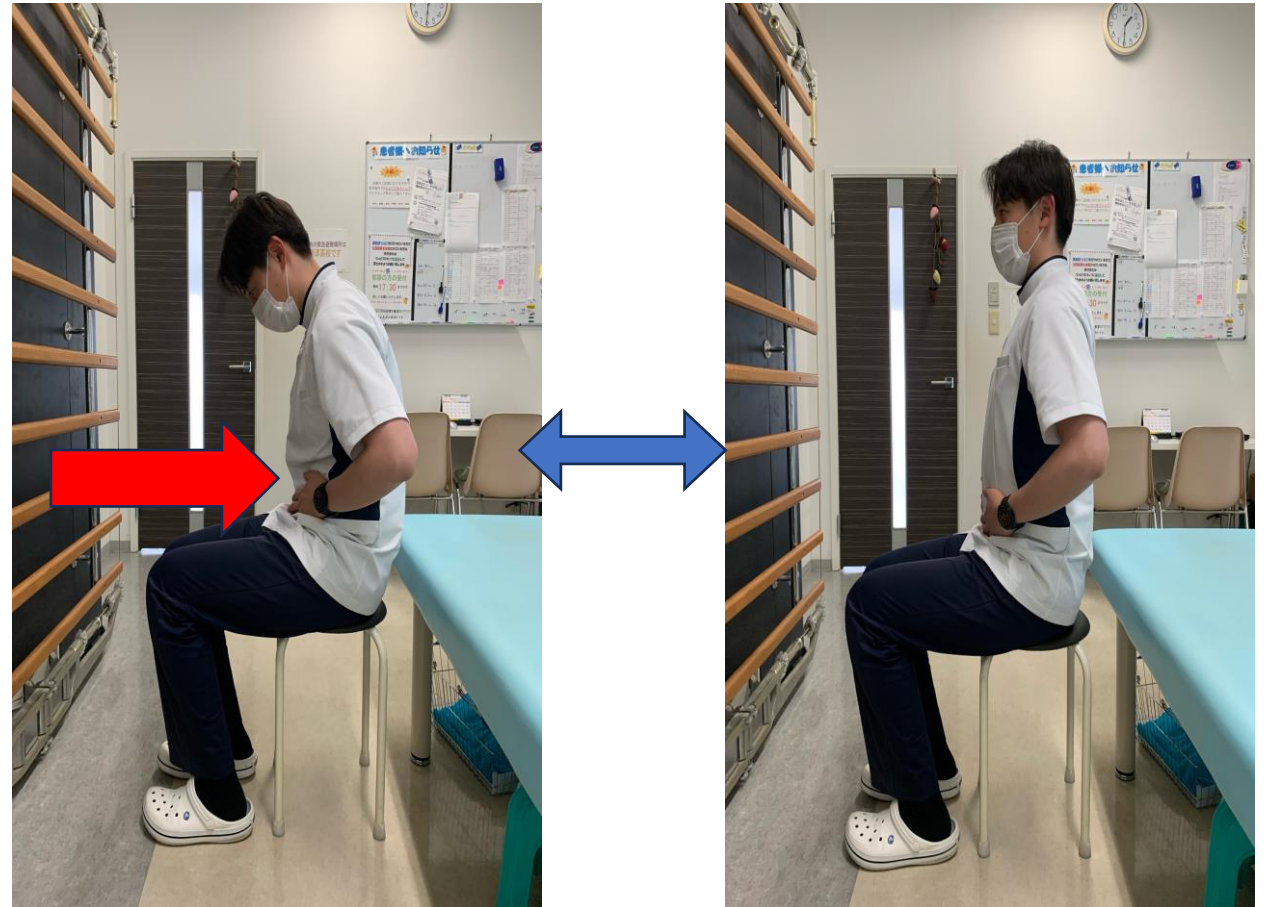
体幹トレーニング2

方法:座って背筋を丸めたり伸ばしたりを
繰り返します。

①背筋を丸めた状態で
お腹を凹ませます。

②その状態を保ったまま
背筋をまっすぐに伸ばします。

回数:5～10回 5～10セット



※背筋を伸ばす際に、反りすぎないようにしましょう。

体幹トレーニング 3

方法:四つ這いで背すじを丸めたり
伸ばしたりを繰り返します。

①四つ這いで背すじを丸めます。

②背すじを伸ばします。

③ ①～②を繰り返します。

回数:5～10回 5～10セット



※○の部分を上下に動かすように意識しましょう。

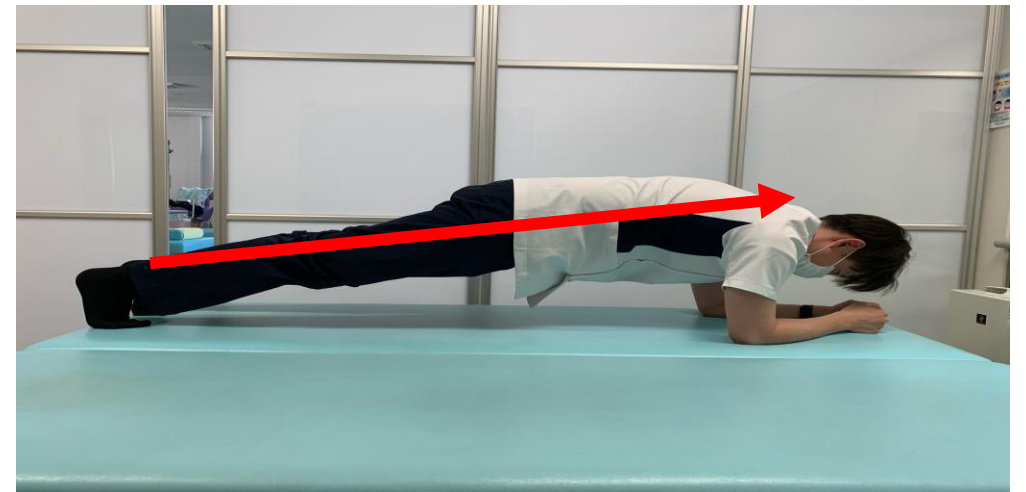
体幹トレーニング 4

方法:うつ伏せになり、肘と膝で体を支えます。

①腕と足を肩幅に開き
肘を90°に曲げます。

②膝をついた状態で
体が一直線になる姿勢を維持しましょう。

回数:5～30秒 5～10セット



※背すじが丸まったり、お尻が上がりすぎないように注意しましょう。

体幹トレーニング5

方法:仰向けで足の上げ下げを行います。

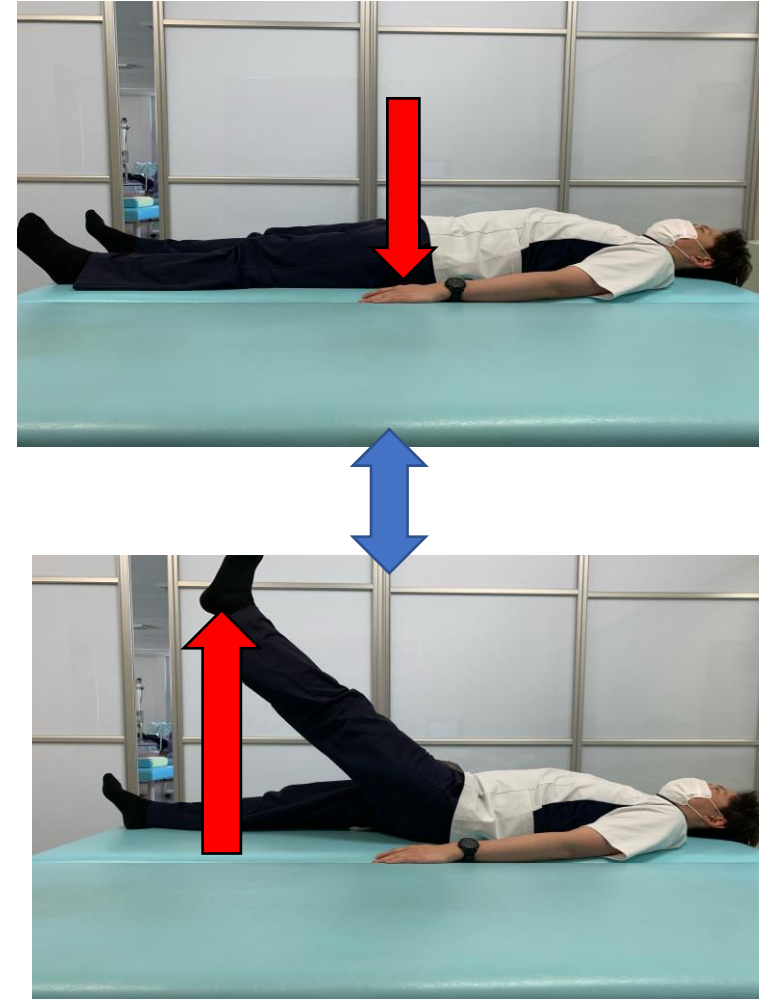
①仰向けで手をベッドに押し付けます。

②その状態を保ったまま左足を持ち上げて、その後ゆっくり足を下ろします。

③右足も同様に行います。

回数:5～10回 5セット

※足の上げ下げの際、膝をまっすぐ伸ばしましょう。



体幹トレーニング 6

方法:仰向けでになり、片腕を天井のほうに伸ばし、
反対の足でベッドを踏みつけます。

①右膝を曲げ、左手を天井に伸ばしましょう。

②肩甲骨が浮くまで手を伸ばしながら、
右足はベッドを踏みつけます。

③ ①～②を反対の手と足でも実施します。

回数:5～30秒 5～10セット

※肘が曲がらないように注意しましょう。

