

# 自宅でお勧め

## 「筋力トレーニング」

- 息をとめないようにしましょう。
- 腰をそらないように  
気を付けましょう。

# 膝つき腕立て伏せ

①

腰をそらないようにしましょう



②



① 四つんばいになり、  
手足は、肩幅に開きます。

② 背筋を伸ばし、腕を曲げ、  
胸を床に近づけていく。  
手で床を押しのように①の  
体勢に戻りましょう。

5回～10回

# 体幹バランス運動

腰をそらないようにしましょう

①



① 四つんばいになり、手足は肩幅に開きます。

②



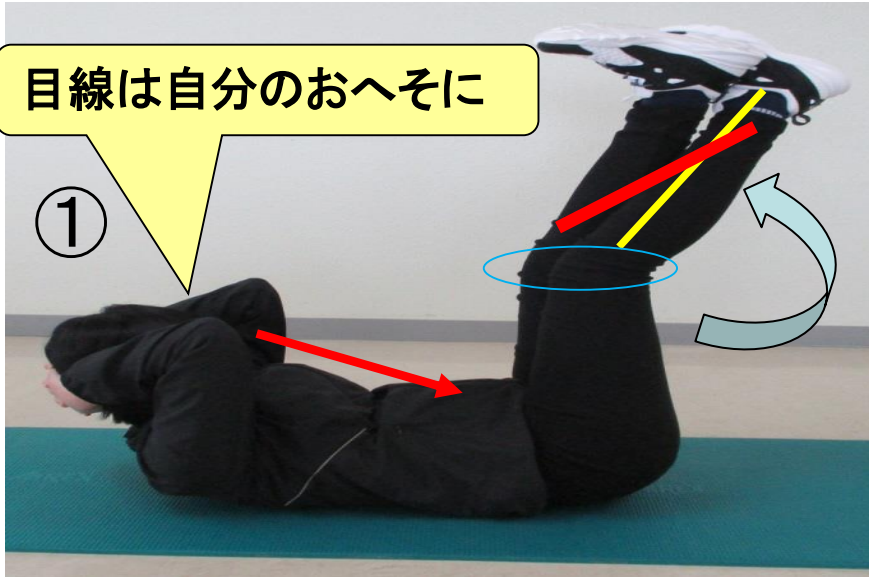
② お腹に力を入れて、交差する脚と腕をマットから離します。かかとから指先まで水平になるようにしましょう。

1回10秒～30秒

# 下腹部のひきしめ

目線は自分のおへそに

①



①足を交差させ、足を伸ばしていきま

膝の位置が変わらないように

②



②お腹の力を抜かずに膝の曲げ伸ばしをしまし

10回 × 2セット