

# まずはコレ！これから運動を始める方にオススメ！

## ～体幹エクササイズ基礎編～

まずはカラダの中心『**体幹部**』を鍛えましょう！！

体幹を鍛える事は**良い姿勢の維持**に繋がり、あらゆる不調(肩こりや腰痛)の予防・改善にも**効果大**です！  
体幹エクササイズを行う上で重要なカラダの使い方や意識の仕方を練習しましょう！

### 【 腹式呼吸 】 強化部位：横隔膜・腹横筋・腹直筋

①



②



#### やり方

- ①仰向けに寝て両膝を立てます  
この時両手をお腹におきましょう
- ②鼻で大きく息を吸いながらお腹に息を入れて  
お腹をしっかり膨らませます  
しっかりお腹が膨らんだら、口から息を吐きながら  
お腹の空気をすべて吐ききって①の状態に戻ります  
※3秒で吸って6秒で吐きましょう  
◆15回～20回を2～3セットおこないます！

#### 効果

- ・横隔膜・腹横筋などの腹部筋力向上
- ・姿勢の安定      ・腰痛予防

### 【 四つん這いキープ 】

①



#### やり方

- ①四つん這いの姿勢をとりましょう  
この時両手は肩の下、両膝は骨盤の下に位置  
するように置きます  
※肩の力は抜いて、お腹にしっかり力を入れて  
四つん這いの姿勢を保ちます  
※カラダを押されても動かない様に維持し続けましょう  
◆1分間キープ×2～3セットおこないます！

#### 効果

- ・姿勢維持筋力(腹部・背筋)の強化

