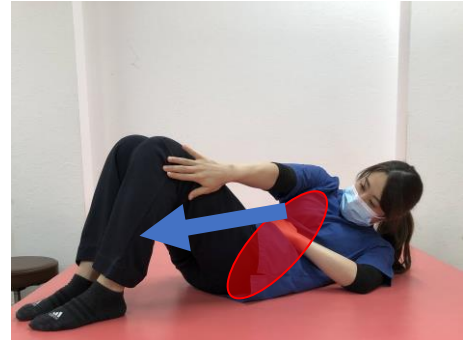
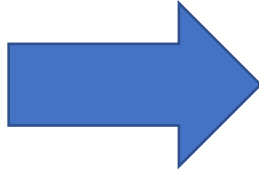
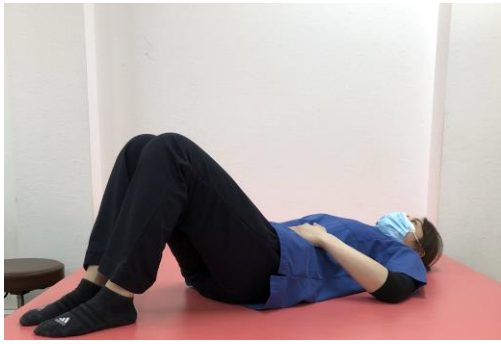
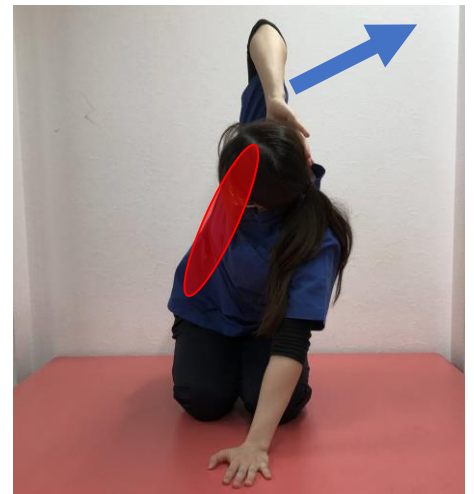
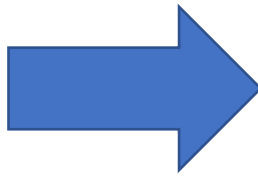


斜め腹筋



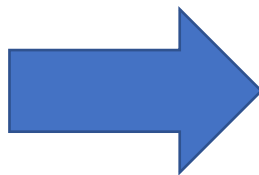
方法:上体を起こしながら、伸ばす手を反対側の膝に近づける
注意点:上体のひねりが起きるように意識する

胸椎回旋①



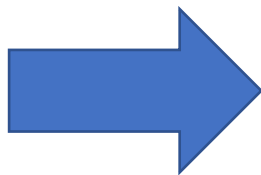
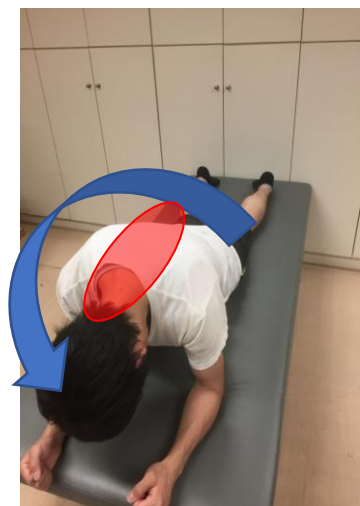
方法:手を頭の後ろに置き、肩甲骨を引き寄せるようにひねる
注意点:床に付いている手は顔の前に置く

胸椎回旋②



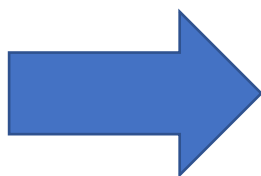
方法:手を頭の後ろに置き、肩甲骨を引き寄せるようにひねる
注意点:膝が地面から離れないようにする

胸椎屈曲伸展



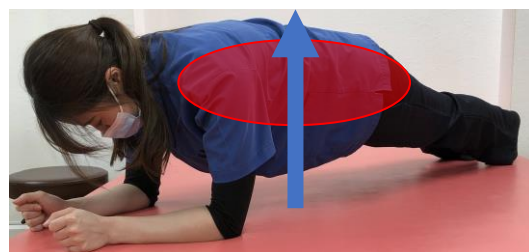
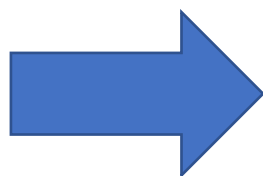
方法：①背中を丸め、②背中を反らせる
注意点：腰が反らないようにする

片足立ち



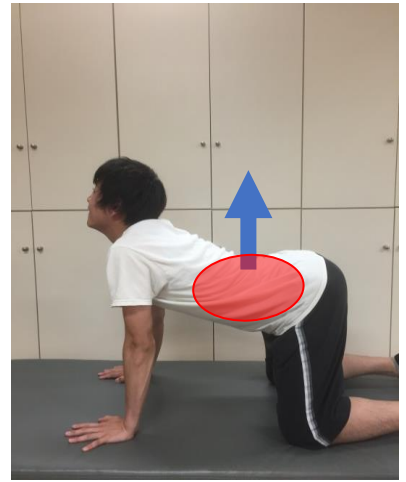
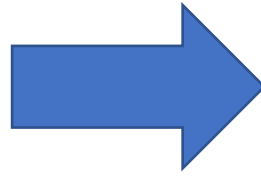
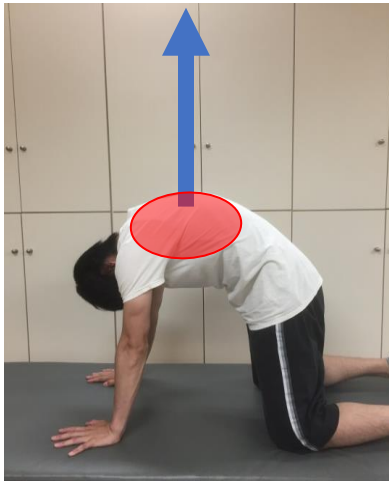
方法：股関節の位置まで足をあげ、膝は90度にする
注意点：ふらつかないようにキープする

プランク



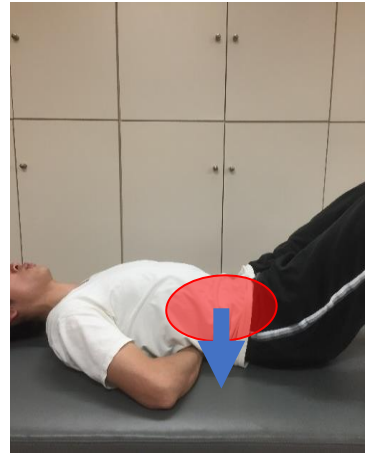
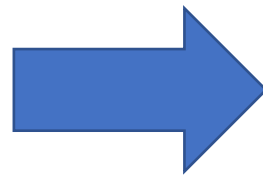
方法：つま先と肘で体をささえる(おなかを上げる)
注意点：お尻は水平にキープする(上がりすぎに注意)

CAT & DOG



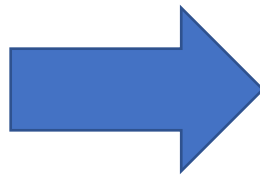
方法：四つ這いになり、背中を丸めたり腰を反らしたりを繰り返す
注意点：手と足の位置は平行にする

ドロイン



方法：お腹ををへこませます
注意点：仰向けの姿勢で腰が浮かないようにする

スコーピオン



方法：股関節を後ろに反らし、つま先はベッド(床)または手に付くようにする
注意点：◎胸を反る ×腰が反る