

☆エクササイズ(腹圧・体幹)



ドローイン

- ・へそを引き込んで体幹を安定させる
- ・骨盤(腰骨)の内側に指を置き固くなるよう行う。
- ・ドローインしながら手足を動かしていく

1.ドローイン+両脚曲げ



2.ドローイン+片足上げ(左右)



3.ドローイン+胸郭アーチ(左右)



4.ドローイン+両脚挙げ(左右)



5.エルボートー



各項目を10秒×3～5セットを目安に行いましょう