

体幹・姿勢 4種目

【取り組む時の注意点】

※回数やセット数は目安です。各個人の現状での体力などにより変わりますので参考値としてご理解ください。

※医師から上記の運動が止められている方は行わないようにしましょう。

※痛みが出るときは行わないか、ご連絡ください！

Ex.① プレイシング と ドローイン 30秒 各1セット

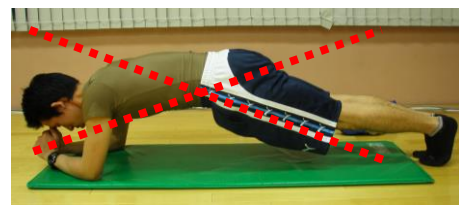
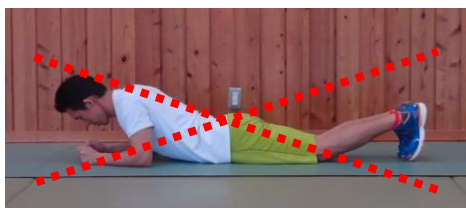
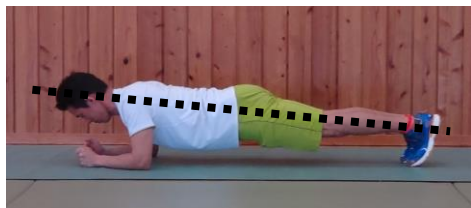
Point 仰向けで頭・背中・お尻・両足をつけた状態で腹部にグッと力を入れ続ける(呼吸は自然に・胸を張る)
お腹を軽く叩いてもらいながら平気のできるようにする。
同じ姿勢で今度はお腹を凹ませる。この状態で呼吸をしながらキープ！



Ex.② スタビライゼーション(プローン) 15秒 2セット

楽にできるようになってきたら30秒 →45秒 と上げていくのもOK！

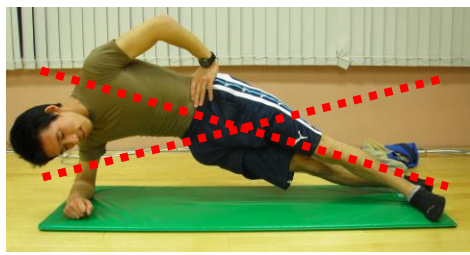
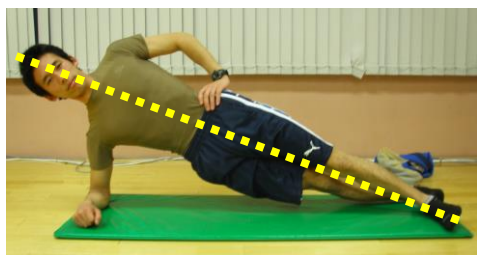
Point 腕とつま先で身体を支え姿勢を正しくとり お腹をガチッと固める。猫背などに注意！
○: 特にお尻とお腹をギュッとしめる！
×: 腰が反ったり丸まったりしないように



Ex.③ スタビライゼーション(ラテラル) 15秒 左右2セット

楽にできるようになってきたら30秒 →45秒 と上げていくのもOK！

Point 姿勢を正しくとり お腹をガチッと固めて実施 地面に付けている腕や肩にも力を入れる
○: 胸をはりまっすぐ！
×: 猫背になったり前かがみにならないように。



Ex.④ スタビライゼーション(ブリッジ) 15秒 2セット

楽にできるようになってきたら30秒 →45秒 と上げていくのもOK！

Point 姿勢を正しくとり お腹をガチッと固めて実施 足幅は腰幅でつま先は上げる
○: お腹とお尻を固めて真直ぐ
×: お尻が落ちたり反ったりしない

