

健康教室

体幹についてお伝えします。

今回は中級編として、「プランク」というトレーニング紹介をします。

～体幹(プランク編)～

- ① うつ伏せになり、前腕・つま先で体を支える。
- ② 頭からお尻まで床と平行にする。(お腹を落とさない)
- ③ 20秒間その姿勢を保つ。



ミライ先生

☆効果☆

- ・きれいな姿勢を保つことができます。
- ・腰痛予防になります。

★ポイント★

- ・足を揃えましょう。
- ・肘の位置は肩の真下になるようにしましょう。
- ・息を止めないようにしましょう。