

健康教室

体幹についてお伝えします。

今回は上級編として、「サイドプランク」というトレーニングを紹介します。

～体幹(サイドプランク編)～

- ① 横向きになる。
- ② 肘と足で身体を支え腰を浮かす。
- ③ 20秒間②の姿勢を維持する。

※姿勢の維持が難しい人はまずは短い時間から！



ミライ先生



☆効果☆

- ・くびれができます。
- ・便秘解消につながります。

★ポイント★

- ・肘の位置は肩の真下にくるようにしましょう。
- ・呼吸をしながら行いましょう。
- ・足を広げるのが難しい人は、足を閉じて大丈夫です。