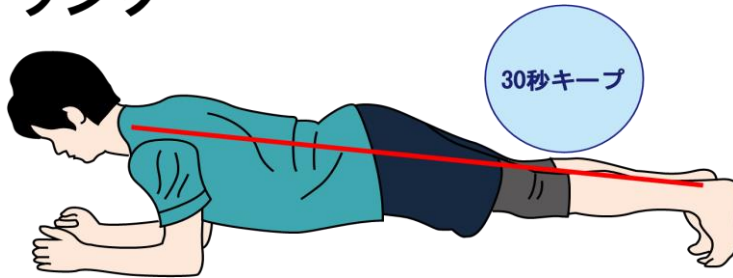


様 自主トレメニュー

① プランク

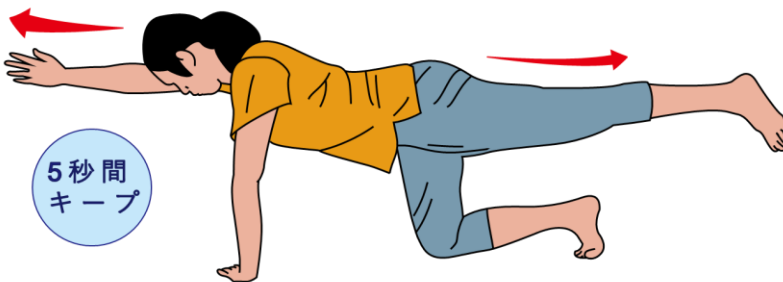
(1日5回)



体が一直線になった状態を維持しましょう

② ダイアゴナル

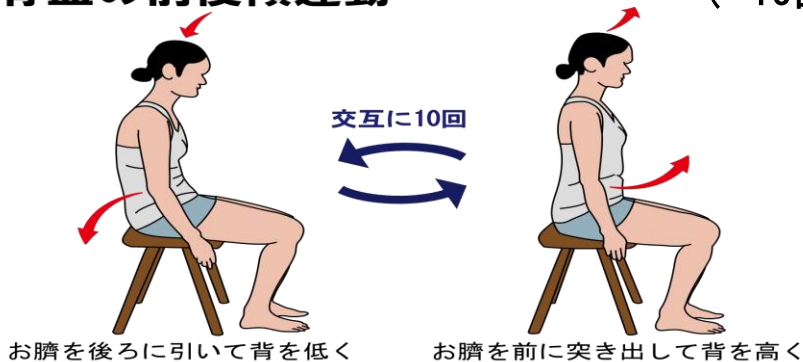
(10回 × 3セット)



- ・四つ這いになり、右手と左手を挙げ真っすぐ伸ばします
- ・挙げる手と足を交代します

③ 骨盤の前後傾運動

(10回 × 3セット)



お臍を後ろに引いて背を低く

お臍を前に突き出して背を高く

④ 腸腰筋ストレッチ

(30秒 × 5回)



- ・片膝立ちの状態からゆっくりと前の膝を曲げていきましょう
 - ・後ろ足の股関節前面をストレッチしましょう
- ※体幹が前傾したり後ろに反り返らないように