

## 自宅でできる筋力トレーニング（体幹編）

### ① ドローイン（お腹へこまし）



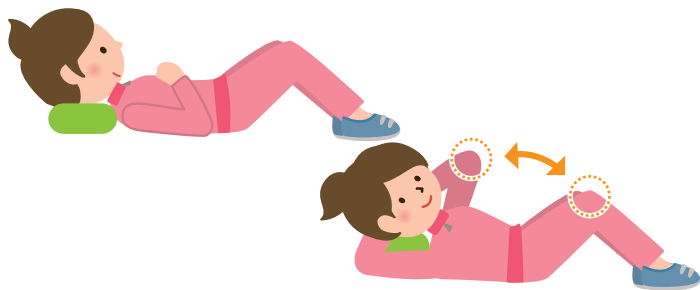
- ①背筋を伸ばして立ちます。
- ②息を吐きながらお腹をへこませ、お腹を薄くしていきます。この状態を 15 秒～30 秒維持します。

### 寝て行う場合



- ①仰向けになり両膝を立て、腰幅程度に足を開き、息を吐きながらお腹をへこませます。

### ② お腹の横側を鍛える運動



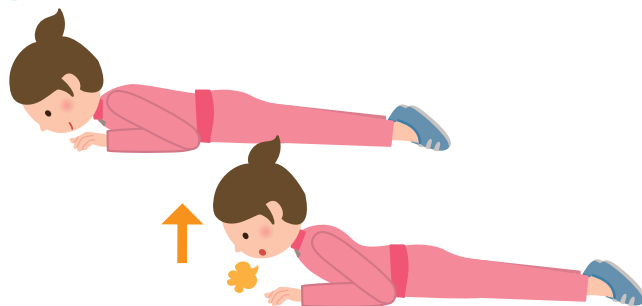
- ①両膝を立てて仰向けに寝た姿勢から行います。
- ②ひじを反対側のひざへつけるように体をひねりながら起こしていきます。（例：右ひじを左ひざへ）
- ③最初は背中に枕などを置き高さをつけて行い、慣れてきたら高さをつけずに行ってみるのもよいでしょう。手は胸の前で組み、慣れてきたら頭の後ろに組んでみましょう。

息を吐きながらゆっくり 5～10 回

#### 注意点

- ・痛みがある場合は無理に行わないようにしましょう。
- ・回数はあくまで目安です。自分のペースで行いましょう。

### ③ 背筋



- ①うつ伏せに寝て、両手は肩の横位につき肘は床につけておきます。
- ②斜め前に視線をおき、下腹部が浮かない程度に息を吐きながら上体をあげます。  
この時にお腹の力が抜けて腰が反らないように、ドローインをしましょう。  
頭のでっぺんからひもで引っ張られているイメージで、ゆっくりと元の状態に戻します。これを 10 回行います。

#### ※腰に負担を感じる方は

うつ伏せに寝て、おへそより下の下腹部にタオルを入れて行いましょう。

