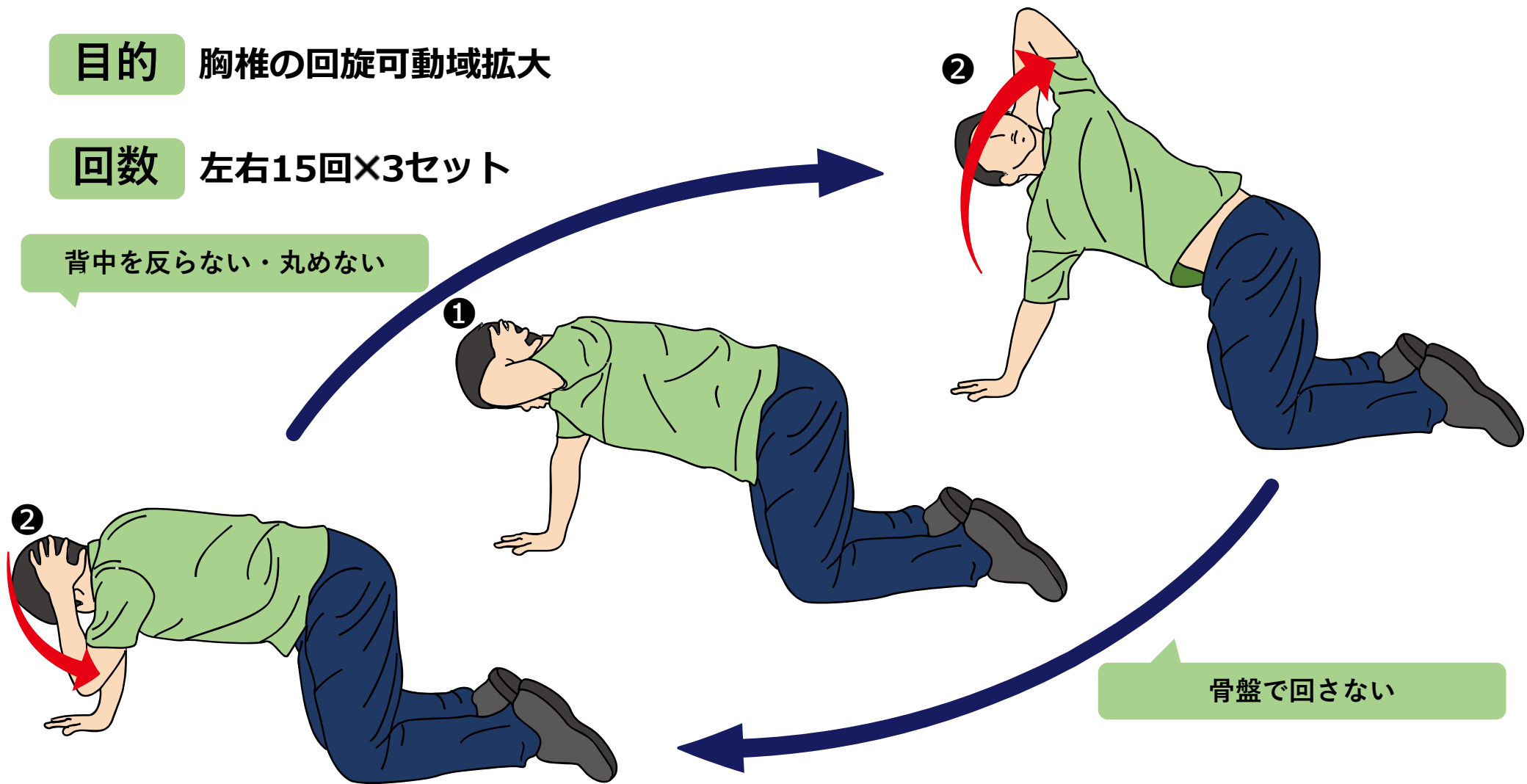


体幹の回旋運動

目的 胸椎の回旋可動域拡大

回数 左右15回×3セット

背中を反らない・丸めない



骨盤で回さない

① 四つ這いで片方の手を頭に当て、肘を水平に上げます

② 体を捻りながら肘を内側、外側に入れるよう繰り返します

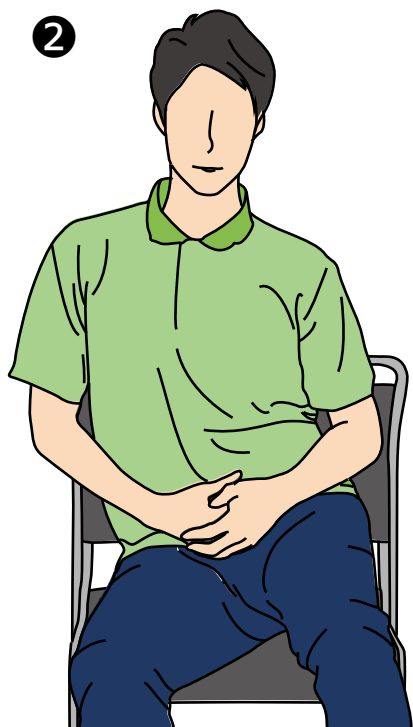
骨盤側方傾斜運動

目的 体幹筋・中臀筋の筋力強化

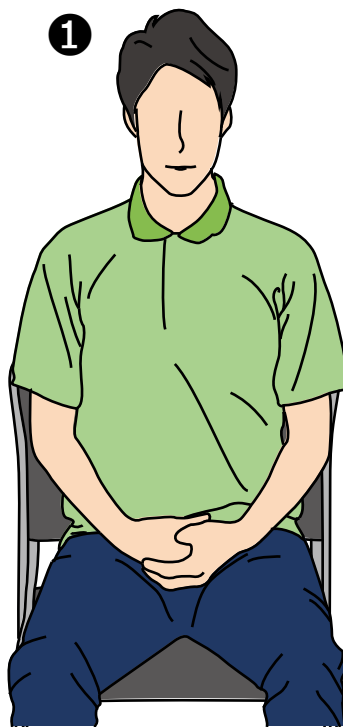
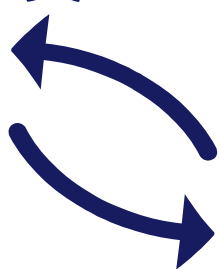
回数 左右15回×3セット

背中を反らない・丸めない

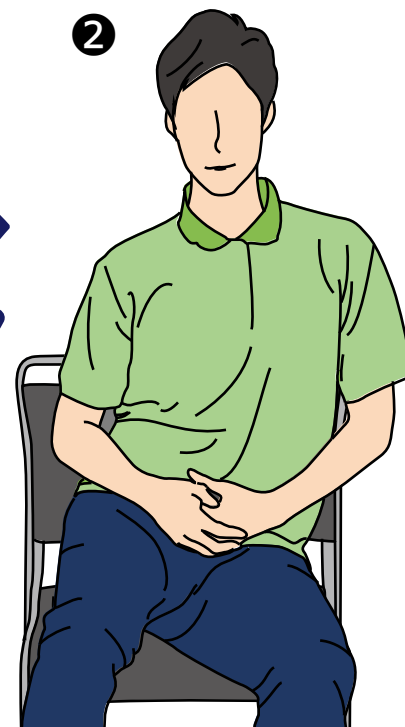
両肩が床と平行に



交互に



交互に



体を捻らないように

①座位姿勢をとる

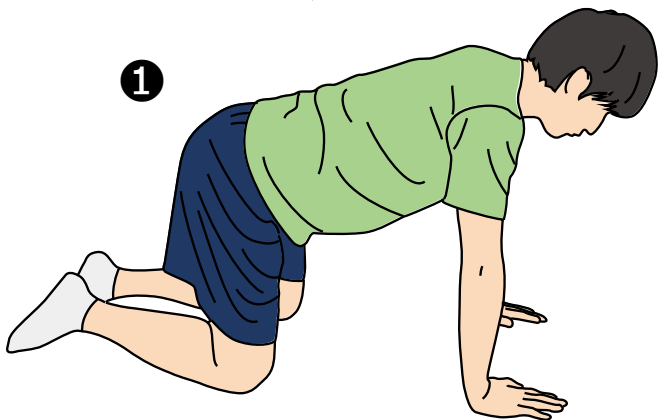
②左右で骨盤を上げる

体幹トレーニング

目的 体幹筋の筋力強化

回数 各5回×3セット

背中を反らない・丸めない



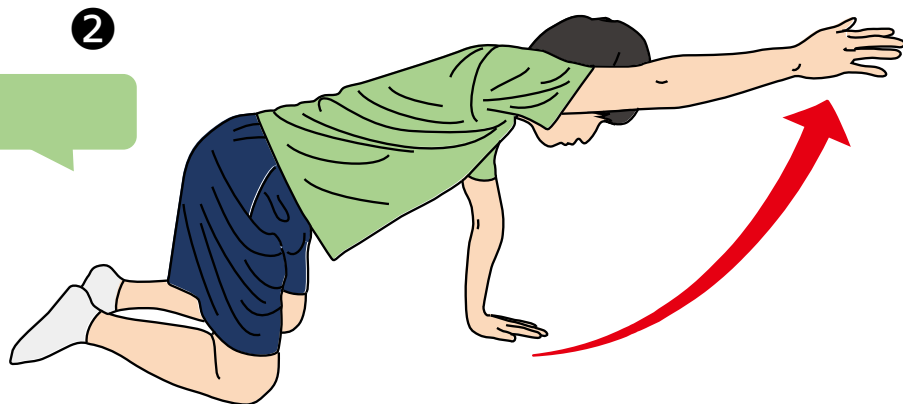
腕・足を直角に

① 四つ這いになる

② 右手→左手→右足→左足の順で上げて体を保持する

例) 右手 → 左手 → 右足 → 左足

背中を捻らない



腕をまっすぐ上げて5秒保持



脚をまっすぐ上げて5秒保持

体を床と並行に

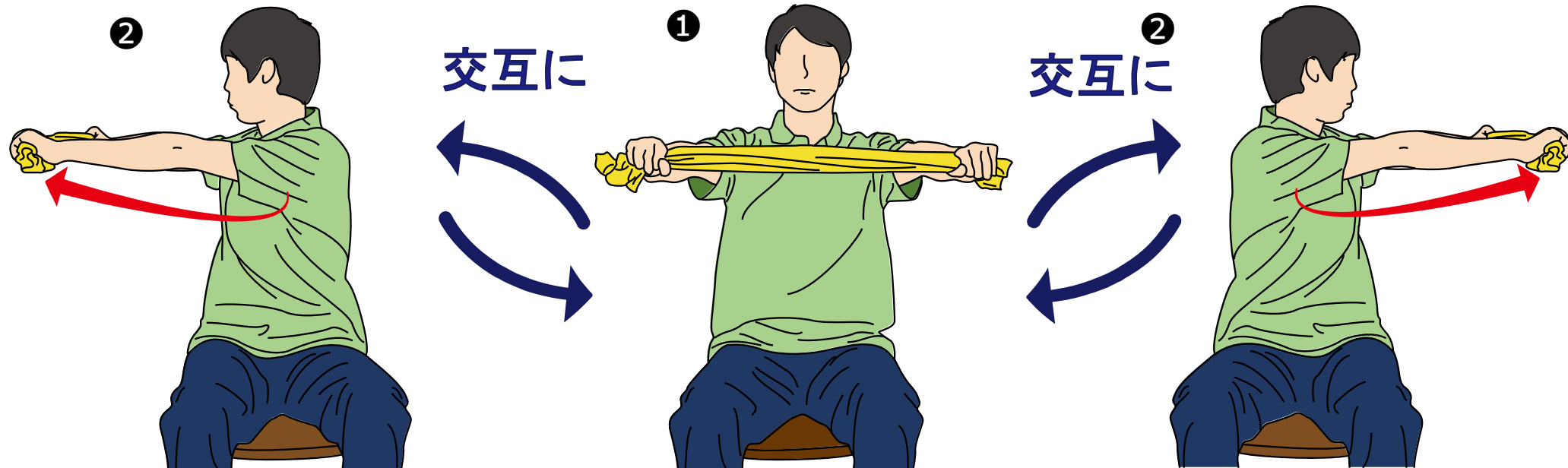
タオルを使用した体幹の回旋運動

目的 胸椎回旋のストレッチ

回数 左右15回×3セット

体を真っ直ぐに

両手・肩を並行に



①両手でタオルを握って真っすぐ前に腕を伸ばします

②腕を伸ばしたまま上半身を横に捻り保持する

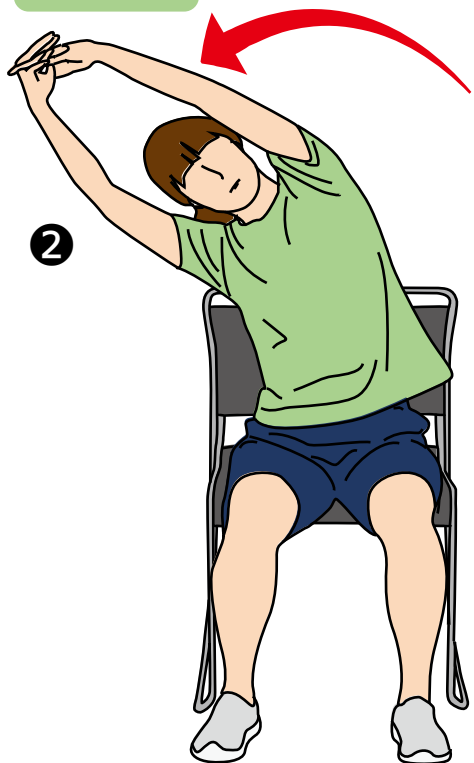
体幹の側屈運動

目的 胸腰椎側屈のストレッチ

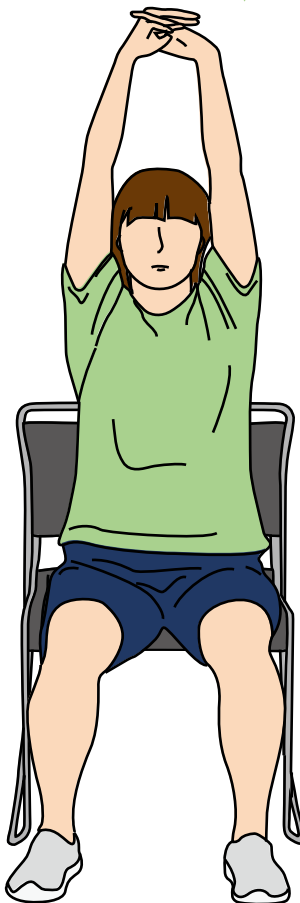
背中を反らさない・丸めない

回数 左右15回×3セット

体を捻らないように



交互に ①



交互に ②



①両手で組んで手を伸ばします

骨盤を浮かさない

②ゆっくりと横に体を倒して体幹側部をストレッチします

ツイストクランチ (体幹の回旋運動)

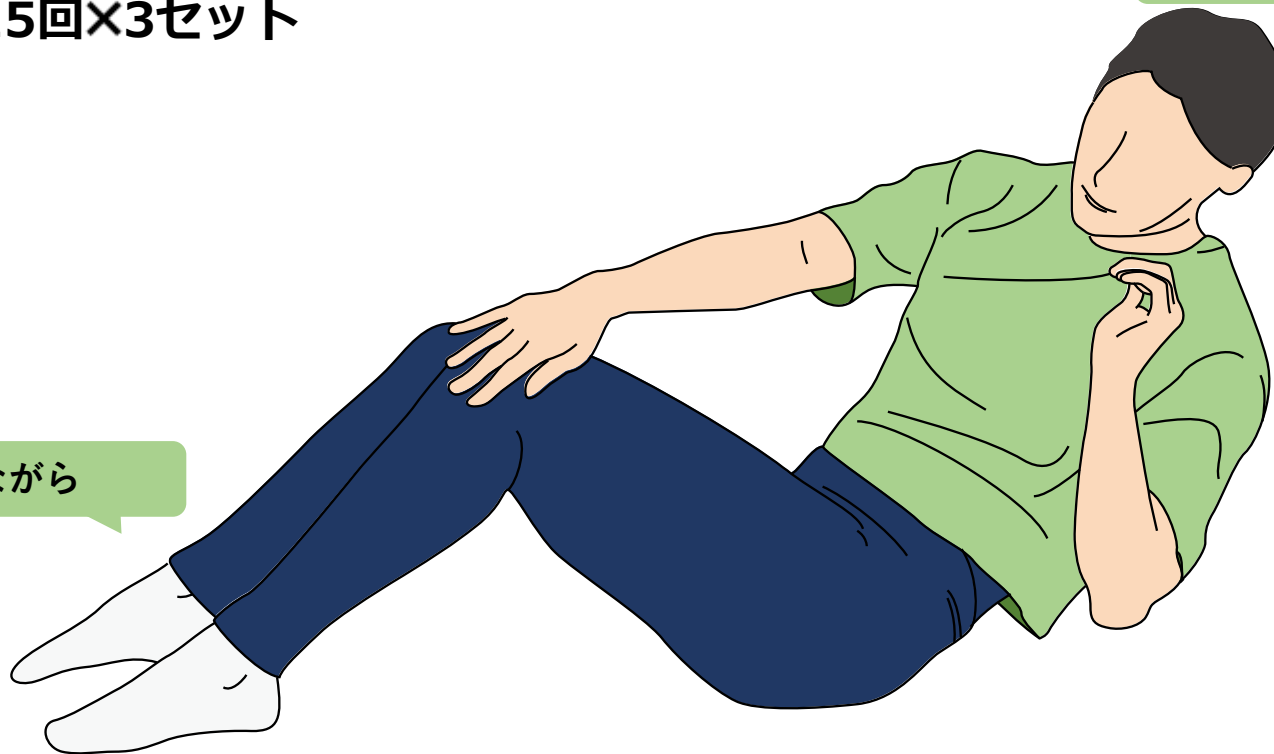
目的 体幹筋の筋力強化

慣れたら肘と膝を近づけて捻る

回数 左右15回×3セット

肩甲骨を床から離す

踵で床を押しながら



① 仰向けで両膝を曲げる

② 手を逆膝に伸ばすように体を捻る

ダイアゴナル

目的 体幹筋の筋力強化、バランス能力向上

回数 左右15回×3セット



- ① 四つ這いになったあと、右手と左手を挙げて真っすぐ伸ばします
- ② 挙げる手と足を交代し真っすぐ伸ばす

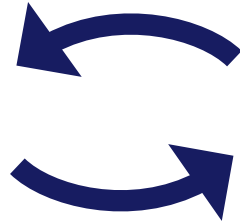
キヤットアンドドッグ

目的 腰椎-骨盤の可動性拡大

回数 15回×3セット



交互に



① 四つ這いになる

② 顔を挙げて腰を反らす。臍を見るように背中を丸める

ドロイン

目的 インナーマッスルの筋力強化

回数 10回×3セット

呼吸を止めない

腹部の力を意識しながら

踵で床を押しながら

- ① 鼻で息を最大限に吸ってから息を限界まで吐き腹部を凹ませる
- ② 凹んだままの状態に腹部に力を入れてキープする

ブレイシング

目的 インナーマッスルの筋力強化

回数 10回×3セット

呼吸を止めない

腹部の力を意識しながら

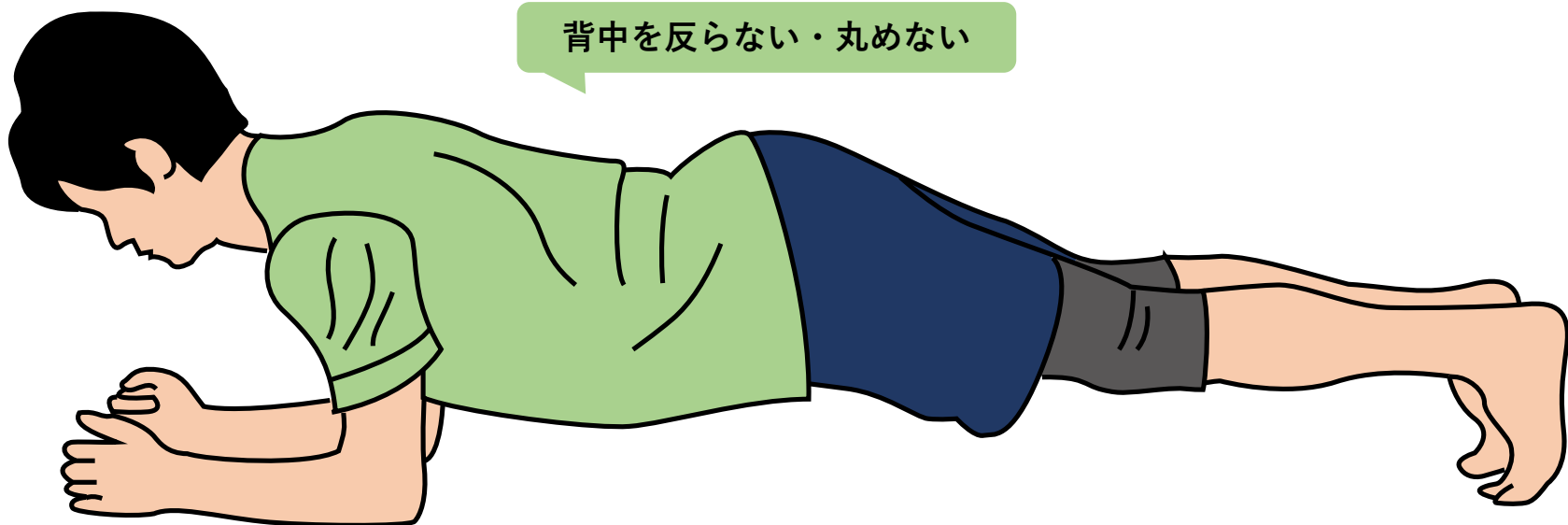
踵で床を押しながら

- ①鼻で息を吸い腹部全体を膨らませる。そのまま腹部に力を入れる
- ②腹部が凹まないように時間をかけて息を吐いていく

プランク

目的 体幹筋の筋力強化、バランス能力向上

回数 30秒×3セット



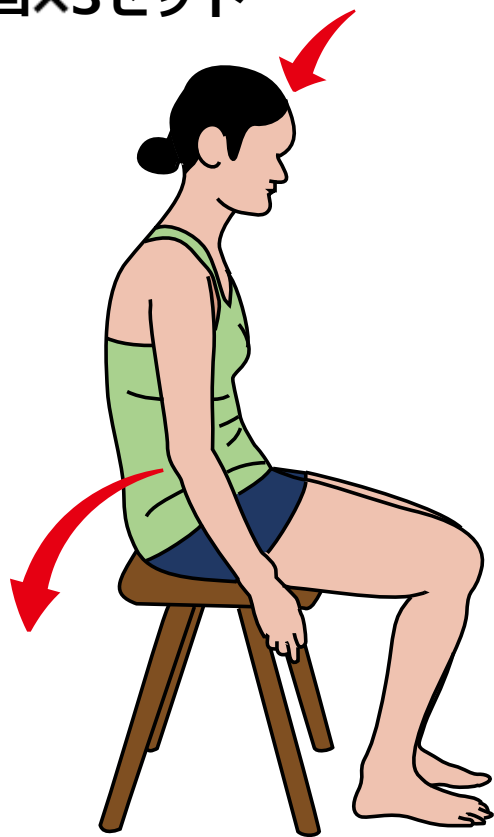
① 体が一直線になるように前腕と爪先で保持する

※頭、背中、腰、踵が一直線に

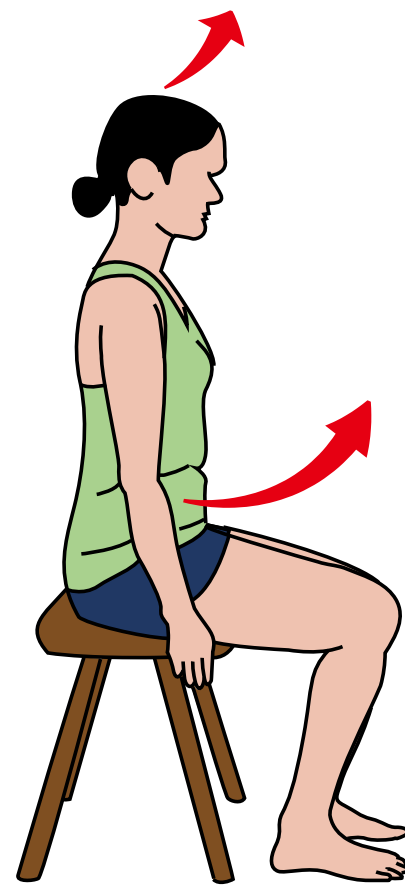
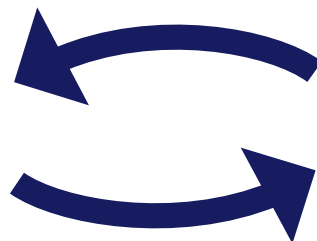
骨盤の前後傾運動

目的 骨盤・腰椎の可動域拡大

回数 15回×3セット



交互に



首や胸は過度に動かさない

① 座位で骨盤を前後に動かす