

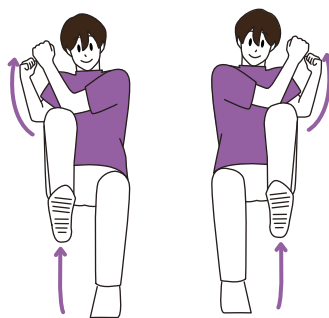
01 もも上げキープ

- 1 椅子に座り胸を張って背筋を伸ばします
- 2 片方の足を少しだけ挙げ、ゆっくり元に戻していきます



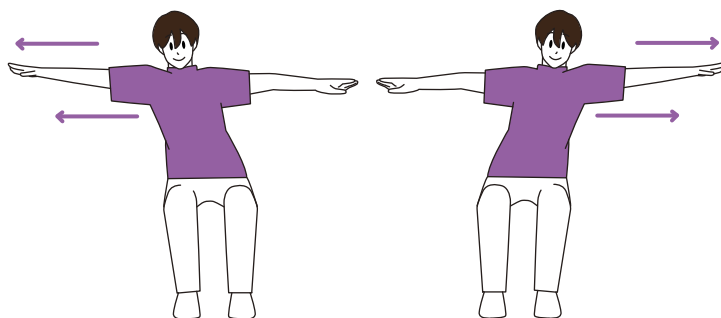
02 体幹ひねり

- 1 椅子に座り胸の前で肘を曲げます。
- 2 ウエストをしっかりとひねり、反対の肘に向かって膝を上げます。
- 3 肘と膝をくっつけた状態で3秒ほどキープします



03 上半身左右ずれ運動

- 1 椅子に座り胸を張って背筋を伸ばし、両手を床と平行に横に広げて挙げます。
- 2 腰から上を水平に横にずらし、2~3秒して元の姿勢に戻します



インナーマッスルの腹横筋（下っ腹の筋肉）と、腸腰筋（足の付け根）を鍛える運動です。腹横筋はお腹の深部にあり、コルセットの役割を担い、姿勢に大きく影響します。これらの筋肉を鍛えることで、歩行やウエストの引き締めにも効果が期待できます。

Point!

- ★自分の体の状態に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。
- ★運動の際に息を止めて頑張ってしまうと血圧は急上昇しますので、息を止めないように注意しましょう。