

【61_体幹の円運動】筋力トレーニング



- ・体幹全体の力を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いて、両手は胸の前でクロスに構えましょう
- ・姿勢をまっすぐに保った状態のまま、上半身を右回し、左回しと交互に回しましょう
- ・お腹の力が抜けないように、また身体が丸くなったり反り上がったりしないよう注意しましょう
- ・強度を下げる場合は、椅子の横を両手で持ち身体を支えながら、小さな円をかくように動かしましょう
- ・逆に余裕がある場合は頭の後ろで両手を組み、円を大きくすることでより強度を高めます
- ・更に余裕があれば、足を閉じて行いましょう

