

体幹筋体操

〈初級〉へそのぞき腹筋運動 頭を上げる腹筋（目安：各5回）



手をおなかの上に置き、両膝を立てます。



おへそをのぞきこむように少し頭を上げ、腹筋の収縮を感じながら、5秒間保持します。

〈中級〉膝曲げ腹筋運動 強度が強めの腹筋（目安：5回）



膝を曲げて仰臥位になり、手は太ももに置きます。



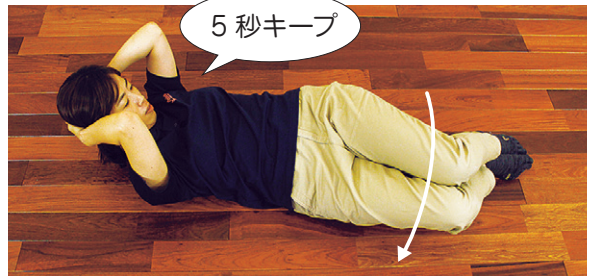
頭を上げて体を起こしながら、手を太ももから膝まですべらせ、5秒間保持します。筋力の弱い人の場合、膝まで届かなくてもよいです。

〈上級〉体幹を回旋させる腹筋運動

初級・中級の体操よりもさらに腹斜筋に効く腹筋（目安：左右交互に5回）



膝を曲げて仰臥位になり、手を頭の上で組みます。



ひざを片側に倒し、頭を持ち上げ5秒間保持します。腹斜筋という体側（肋骨など）についている体を回旋させる筋肉も活性化することができます。