

# 腰痛予防&改善②【体幹トレーニング】

※呼吸を止めずに常にお腹を凹ませ！！

## ①ドロイン⇒お腹を凹まし、自然な呼吸でキープ



30秒キープ



・背中を丸めたり、反ったりしない

## ②ヒップリフト⇒ドロインをした状態でお尻を上げる



10秒～30秒  
キープ



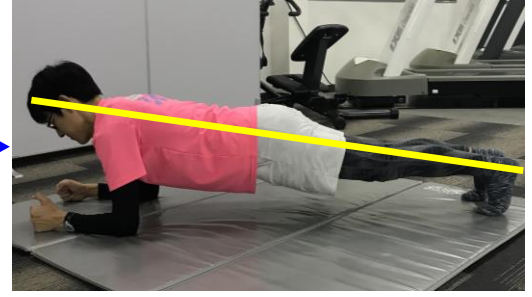
・肩、お尻、膝が一直線になるように  
・常にドロインをしておく

・動き出す前にドロインを行う

## ③フロントプランク⇒うつ伏せの状態ですて肘をつき、腰を上げる



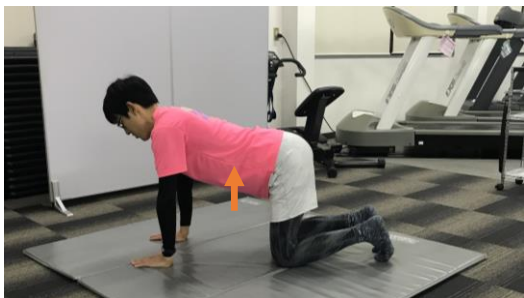
10秒～30秒  
キープ



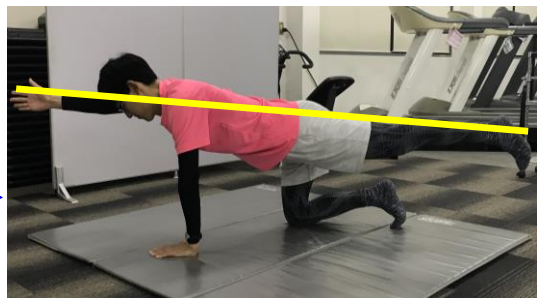
・踵から頭まで一直線になるように  
・常にドロインをしておく

・動き出す前にドロインを行う

## ④ハーフスーパーマン⇒四つ這いの状態から対角の腕と脚を伸ばす



10秒～30秒  
キープ



・指先から足先までまっすぐに伸ばす  
・常にドロインをしておく

・動き出す前にドロインを行う

②③④は、キープではなく、4秒で上げて4秒で下ろす方法でもOK！！