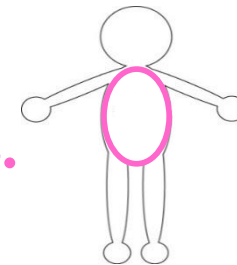


四つ這い手足交互上げ

体幹を鍛える
運動です!

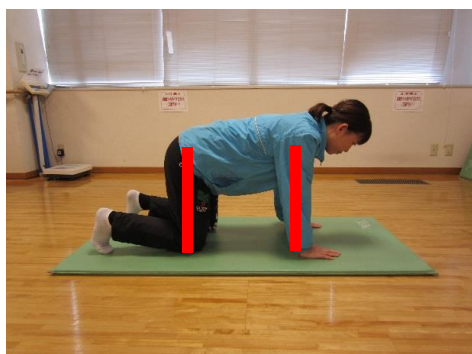


筋力トレーニングのポイント

- ◆背中・お腹を意識する
- ◆呼吸を止めない
- ◆正しい姿勢で行う



※腰が反らないように
気をつけましょう!



①四つ這いになります。
(※肩の真下に手、
腰骨の下に膝がくる。)



②右手を前に伸ばし、
左足を後ろに伸ばし
ます。(3秒保持する。)



③四つ這いに戻ります。



④左手を前に伸ばし、
右足を後ろに伸ばし
ます。(3秒保持する。)

回数:①～④の動作 5～10回

※無理のない範囲で行いましょう!