

5月：正しい腰の使い方②

前の物を取るとき

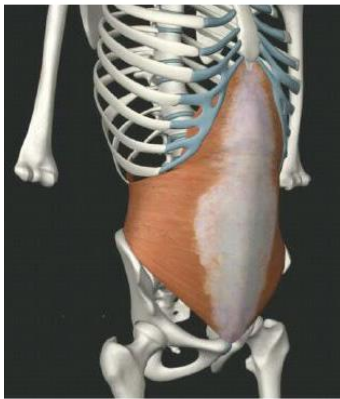
○：腰が反らない

×：腰が反る



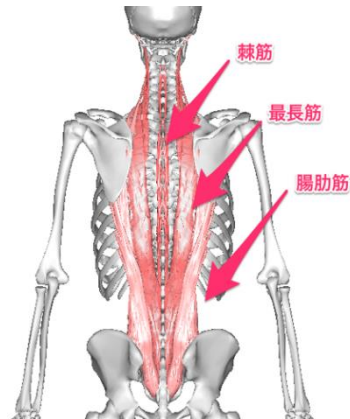
正しく使う筋肉

腹横筋

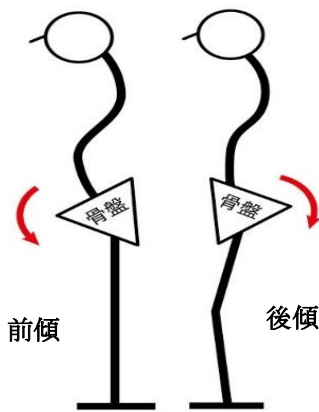


間違って使う筋肉

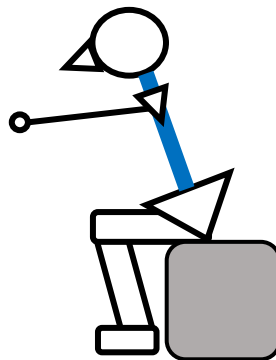
脊柱起立筋



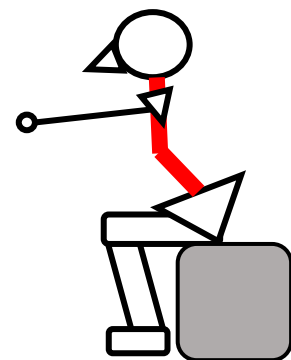
骨盤の動き



○の動き
お腹に力が
入っている



×の動き
お腹の力が
抜ける



腰椎を固定すると骨盤を前傾しても腰が反らない

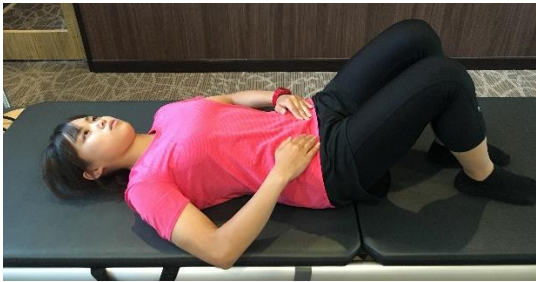
○の動き：腹横筋を収縮させて動く

×の動き：腹横筋が抜けて動く

☆お腹に力を入れながら腰を固定する

宿題

アイソアブス



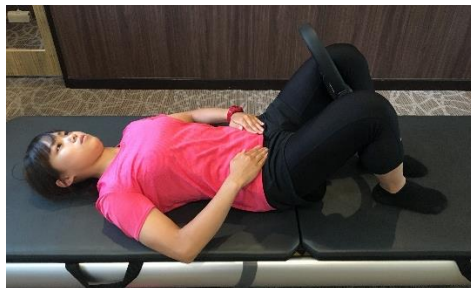
【スタートポジション】

仰向けで膝を立てる、足首と膝の間は拳一つ分空ける、背中とマットの間は手一枚分にする。

【ポイント】

鼻から息を吸って、お腹の下が硬くなるように息を吐き切る。**骨盤を固定**する。

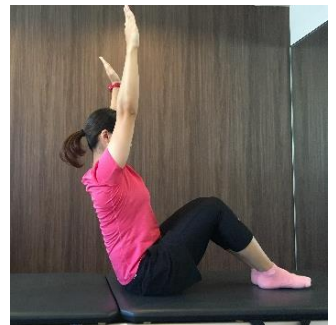
ミニボール or リングを挟んでアイソアブス



【ポイント】

骨盤は固定したまま内ももに力を入れて息を吐き切る。

ティーザー上半身 ver.



【スタートポジション】

寝てバンザイした状態から起き上がり、背中を真っ直ぐに伸ばして手を耳の横までバンザイする

【ポイント】

起き上がったときに**腰が反らない**ように**お腹に力**を入れる。

腰に関わる完成版 EX.

ショルダーブリッジプレップ



ロールアップ



ティーザー・ワンレッグ

