



# 健康満丹体操 3つの筋トシ(体幹トレーニング)

京都府丹後保健所

準備:ちびボールを持ち安定した椅子に浅く座ります。動作をする時は腹式呼吸でゆっくり息を吐きながら、背中を曲げないできれいな姿勢で行いましょう。

回数:3つの動き各10回ずつを1セットとして、体力に応じて3~5セット程度行いましょう。

① 胸と腹筋の運動	② 腕と股関節の運動	③ 背中とひざの運動
<p>ちびボールを両手ではさみ胸の前でつぶしながら足を右、左交互に胸に引き上げる。                      &lt;10回&gt;</p> 	<p>右手でちびボールを持ち、真横に出し腕をねじる。同時に右足を付け根から横に出し股関節を広げる。右足をもどしながら真ん中でボールを左手に持ち換え、同じように左手、左足を横に出す。                      &lt;交互に10回&gt;</p> 	<p>ちびボールを両手ではさみ右足を伸ばしたまま持ち上げ、ボールを足先に転がすように動かす。おへそを丸く押し込むようにし、上体は曲げない。                      左足も同様にする。                      &lt;交互に10回&gt;</p> 