

# コアトレーニング(番外編)

ウォーミングアップ後、体が十分に温まってから行ってください。  
呼吸を止めないよう、各10秒~15秒間声に出して数えていきましょう♪

## ①ニーリフト

ドローインを行った状態で  
足を上げていきます



ドローインが抜けない  
ように注意しましょう

このエクササイズは  
ドローインをしたまま  
アウターマッスルを  
働かせるエクササイズです



背中と腰が反ったり  
床から離れないように  
注意します

腰に痛みのある方は  
控えましょう



## ②ヒップアブダクション

ドロインした  
状態から足を  
横側に上げます

置いてある足は  
軽く曲げておきます



## ③ラテラルブリッジ

側臥位(横向き)で  
肘をついて  
ドロインをした状態から  
腰を持ち上げるようにして  
サイドブリッジを作ります



ここからは・・・

余裕のある方は挑戦してみよう！？

#### ④ラテラル ピラーブリッジ

側臥位(横向き)で  
両足を揃え  
ドロインをした状態で  
腰を持ち上げていき  
肘と足で体を支えます

体が一直線になるように  
意識しましょう

#### ⑤プローン・ブリッジ ヒップ・エクステンション

ドロインをしながら  
肘とつま先で体を支え  
片足をあげます

反対の足も同様に  
行いましょう

## ⑥プローン・ブリッジ ヒップ・エクステンションⅡ



肘と膝で体を支え  
ドローインをしながら  
片足ずつ  
股関節を伸展させるように  
のびます



腰がそらないように  
お尻の収縮を意識しましょう

