

# #01 骨盤周辺筋のエクササイズ

1

仰向けになり膝を立て、チューブを腰の下にまわし腰を少し浮かして息を吸います。

2

息を吐きながら上に引っ張っているチューブに抵抗するように腰を沈めていき、背中全体に床をつけます。

# #02 骨盤周辺筋のエクササイズ

1

仰向けになり膝を立て、骨盤の上にチューブをかけます。  
手のひらは下にして身体の横に置き、息を吸います。

2

息を吐きながらチューブの力に逆らうように腰を持ち上げていき、肩から膝までが一直線になったところで5秒キープし、息を吸いながら戻します。腰が反らないように気をつけましょう。

呼吸と連動して動かすことで骨盤周辺を引き締める効果が期待できます。

# #03 大臀筋のエクササイズ

1

仰向けになり、足裏にチューブをかけます。  
両肘を曲げて、両膝を胸に近づけるように引き寄せます。

2

息を吐きながら両足を斜め上方向へ伸ばします。  
チューブの力に逆らうようにゆっくりと伸ばしたら同じようにゆっくり戻します。  
この時に両肘は床からは慣れないようにしましょう。

# #04 骨盤周辺筋のエクササイズ

1 仰向けになり、左ひざを立てて、右膝は伸ばしたまま上に上げます。

2 右脚を横に倒して股関節を開いていきます。お尻や肩が床から浮かないように注意しましょう。内ももが伸びているのを感じながらキープします。

3 反対側も同様に行います。

# #05 骨盤周辺筋のエクササイズ

1

床に座り両足をそろえてまっすぐ前に伸ばします。足裏にチューブをかけ、背筋を伸ばします。

2

お尻を左右交互に前にすり出し、5歩前進したら5歩後進します。背中まっすぐを伸ばしたままキープしましょう。

# #06 肩甲骨・骨盤周辺筋のエクササイズ

1

チューブを背中に回し、両手両膝を床につけます。  
息を吸ってお腹や腰回りをリラックスさせます。

2

息を吐きながらおへそを見るようにして背中を丸めていき、チューブの抵抗を感じながらキープします。

3

息を吸いながら背中を反らせて元に戻ります。  
これを数回繰り返していきます。

# #07 腹斜筋のエクササイズ

1

床に座り、両脚の指にチューブの端を引っ掛けてもう一方の先端を両手で持ちます。膝を曲げて膝下が床と平行になるように浮かします。

2

脚の位置は固定したまま両手でチューブを左に引っ張りながら上半身を左にひねります。左右交互に行っていきましょう。

# #08 中臀筋のエクササイズ

1 両脚の親指と人差し指の間にチューブの端を引っ掛けて、横向きで寝ます。膝は少し曲げて上になった脚を少し持ち上げます。

2 吸う息で上の脚を持ち上げて、お尻の横の筋肉に力が入っているのを意識しながら上下させていきます。

3 反対側も同様に行いましょう。

# #09 ハムストリングのエクササイズ

1

両足の指にチューブをかけて両手両膝を床につけます。

腰から頭までは床と平行で一直線に。片膝を少し浮かせた状態からスタートします。

2

浮かせた方の脚を引き上げます。この時に腰が反らないように背筋はまっすぐ伸ばしたままにしましょう。

脚の角度は90°を保つように意識します。

3

反対側も同様に行いましょう。

# #10 腹斜筋のエクササイズ

1

両足を肩幅に開いて立ち、左手は頭の後ろに添え、右脚の親指と人差し指の間にチューブを挟みます。

2

下半身は動かさないまま上半身を左側にゆっくり倒します。

左の脇腹をぎゅっと縮めるのがポイントです。反対側も同様に行いましょう。

猫背や反り腰にならないように、背中伸ばします。骨盤を突き出さないようにも気をつけましょう。

# #11 腸腰筋のエクササイズ

- 1 両足の親指と人差し指の間にチューブの端をかけ、脚を腰幅に開いて立ちます。
- 2 両手を胸の前でクロスし、姿勢を保ったまま右膝を曲げて太ももを高く引き上げましょう。  
バランス力がアップし体幹が鍛えられます。膝は出来るだけ高く上げて最低でも90°は曲げるようにしましょう。
- 3 反対側も同様に行いましょう。

# #12 大臀筋のエクササイズ

1

チューブを足裏にかけて、両足をそろえて立ちます。肘を伸ばしたまま膝を軽く曲げて上体を前屈させます。

2

肘は伸ばしたまま、お尻の力だけを使って上体をゆっくりと起こしていきます。背中を丸めるとお尻に効かないので注意しましょう。

背中や脚の力を抜き、お尻を閉めるように力を入れていきましょう。

# #13 広背筋のエクササイズ

1

両手でチューブを持ち、頭上に上げます。

2

両肘をやや外に広げてチューブを左右に引っ張りながら背中側におろします。  
左右の肩甲骨を引き寄せるように下ろしましょう。腕で引っ張るのではなく背中全体で引っ張る事を意識します。

# #14 菱形筋のエクササイズ

1 チューブの端を右足で挟み、もう一方の端を右手で持ちます。  
脚を腰幅に開いて立ち、軽く膝を曲げて上体をやや前傾させましょう。

2 肩甲骨を背中を中心に引き寄せるように意識しながら右手を真横に引き上げていきます。  
肩が上がらないように、背中丸めずまっすぐキープするように注意しましょう。

# #15 肩甲骨周辺筋のエクササイズ

1

膝立ち、もしくは床の上に脚を開いて立ちます。両手でチューブを持ち両肘を90°に曲げて、手のひらを上に向けます。

2

肘から下、前腕を横に広げていきます。左右の肩甲骨を寄せて、胸をしっかりと開いていきます。

その時に肘が脇から離れないように注意しましょう。

# #16 上腕三頭筋のエクササイズ

1

膝立ち、もしくは床の上に脚を開いて立ちます。片手を腰の後ろに回し、もう片方の手は上に上げて肘を曲げチューブを持ちます。

2

下の手の位置は変えずに上の手をまっすぐ上方に伸ばします。二の腕の内側が刺激されているのを意識していきます。

3

左右の手の位置を変えて反対側も同様に行います。上にあげた肘はできるだけ後方にもっていきましょう。