第8号

のりのり♪すぽしん体操

～体幹編～

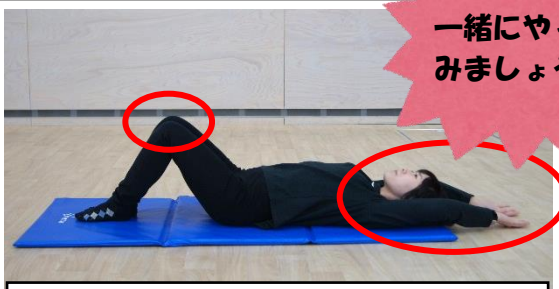
コロナに負けない体を作ろう！

体を伸ばすと気持ち良いですよ。バンザーイ！！

おおきく体を捻る寝返りのストレッチ

一緒にやってみましょう

①仰向けに寝る。



②両手はバンザイ、両膝は 90°に曲げる。

③上半身は天井の方向、
下半身は右に捻る。（**10 秒**）

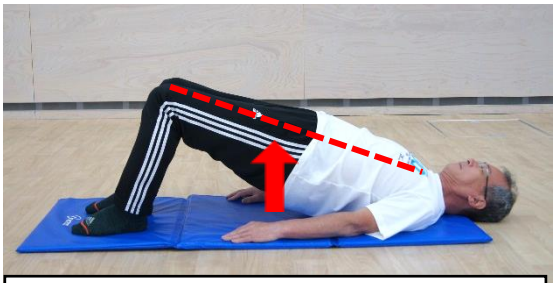
④反対方向も同様に行う。（**10 秒**）

ヒップアップに効果があり、ぽっこりお腹を解消したい方にオススメです！

体幹のひきしめ運動

①仰向けに寝る。

②両手のひらは下向き、お尻の横に置き、
両膝は 90°に曲げる。



③お尻の上げ下げを行う。（**10 回×2**）

お尻を上げた時、
胸・へそ・膝が
一直線になるように

【協力】釜石市体育協会　【お問合せ】釜石市スポーツ推進課　☎0193-27-5712