

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！今月は『体幹～part2～』をお届けします。前月は体幹の筋肉などについて書きましたが、今月は体幹部のトレーニングについて書いていきます。

## 今の自分の 体幹力チェック



### 簡単な計測の仕方

- ・直立した状態で手は腰にあてる
- ・膝は90度に引き上げる
- ・計測時間は20秒

### 20秒キープできなくなった場合

- ・腹筋や背筋などの体幹部の衰え
- ・下半身の筋力の衰え

### アブアイソメトリック



- ・肩の下に肘をつく
- ・足をのばしてつま先をつく
- ・体を一直線にする形を作る
- ・30秒キープ

### サイドブリッジ



- ・床に肘をつく
- ・足をクロスさせてのぼす
- ・腰をあげて一直線の形を作る
- ・30秒キープ

※30秒は目安です。できる秒数から始めていきましょう！

次回は「体幹～part3～」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 横田