

<腹筋トレーニング編>

腹筋トレーニングは、姿勢のゆがみを改善する為に行います。

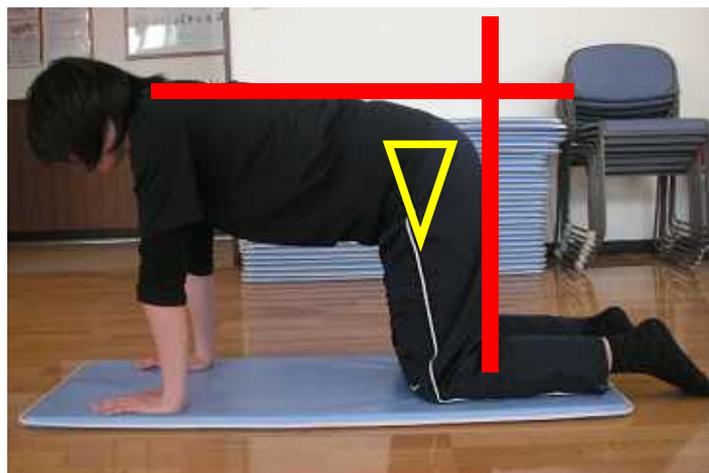
そして普段の行動(寝る・座る・歩く・立つ...など)を正しい姿勢で行うためにトレーニングします。

ここでは、自分の体重を利用して出来るトレーニングを紹介しますので安心して体を鍛えることができ怪我などの予防をするメリットがあります。

<腹筋トレーニングの効果>

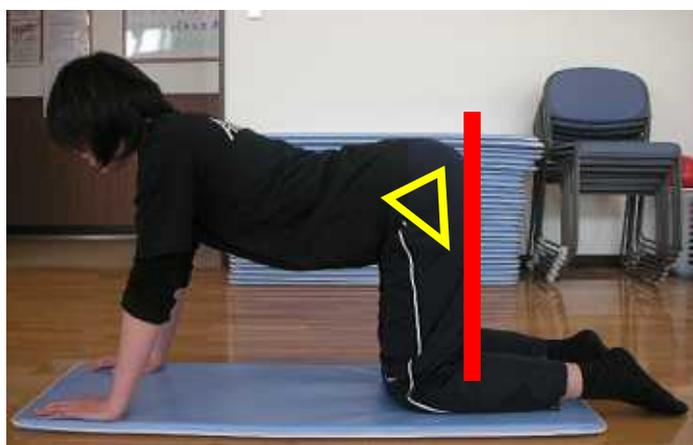
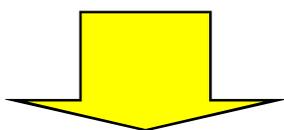
- 姿勢の改善で日頃使われる筋肉の増加
- 筋肉がつくと、基礎代謝が上がる
- 血圧、脈拍のコントロール
- 血糖値のコントロール
- リラクゼーション効果
- 転倒、骨折、寝たきりの予防につながる

エクササイズを行う前に、姿勢の確認を行います。
腹筋と背筋の使い方を意識しましょう。

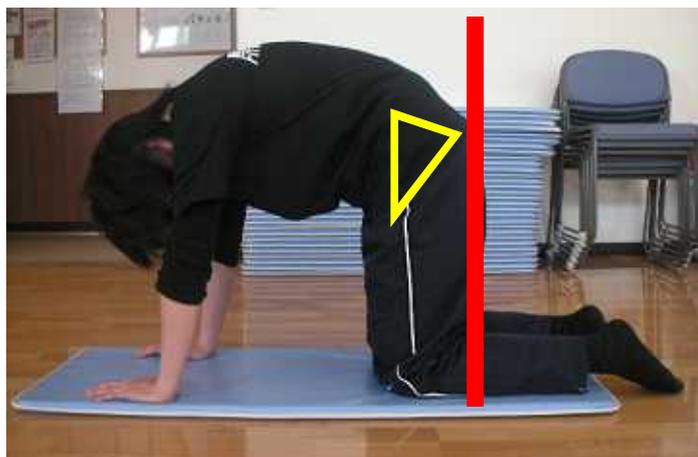
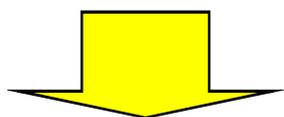


四つんばいになる

骨盤を前傾させながら
脊柱全体をしならせて
背中を反る



骨盤を後傾させな
がら脊柱全体をしなら
せて猫のように背中を
丸める



ゆっくり背中をまっ
すぐに戻す

両膝を離すと骨盤が動かしやすい！

首・腰に痛みのある方 <レッグレイズ>



仰向けに寝て
膝を曲げて足裏を
床につける

膝関節と
股関節を90度に
する

背中がそらないように！



腹筋に力を入れ
たまま、ゆっくり足を
戻す

【注意点】

- ・足を上げた時に、背中が浮かないようにお腹に力を入れて行いましょう。
- ・タオルなどを腰背部に置くとよい。