

第23回 『自宅でできる運動』のご紹介

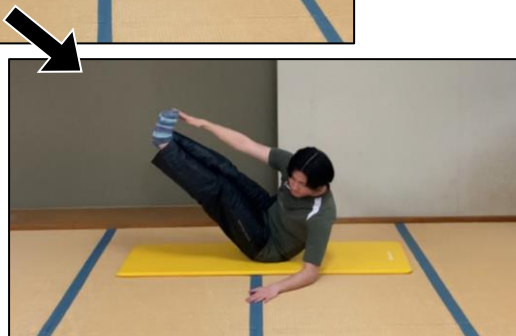
Facebook投稿日：令和4年3月25日（金）
ホームページ掲載日：令和4年3月25日（金）

《 腹斜筋のトレーニング 》

腹斜筋は「捻る」動作と「体幹の固定」に関わる筋肉で、スポーツで多く使われる重要な筋肉です。

腹斜筋を鍛えるトレーニングに挑戦し、引き締まったお腹・理想のくびれを目指しましょう！！

1. オブリークトゥータッチ

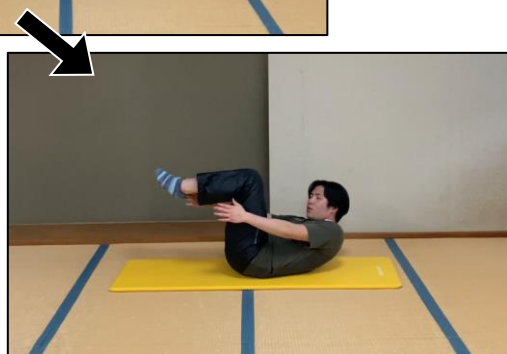


【方法】

1. 仰向けになり身体をやや左斜めに傾けた状態になります。
2. 左手は床にしっかり付けて身体を安定させます。
3. この状態から息を吐きながら両脚をあげ、右手で右脚のつま先をタッチします（右の腹斜筋を意識）
4. これを左右30秒×2セット行います。

**身体を斜めに傾けた状態で
つま先をタッチしましょう!!**

2. レッグアップヒールタッチ

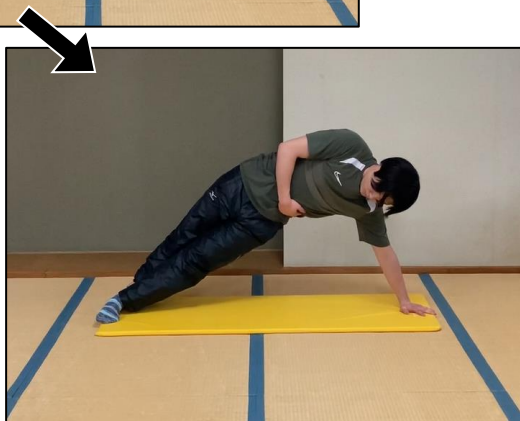
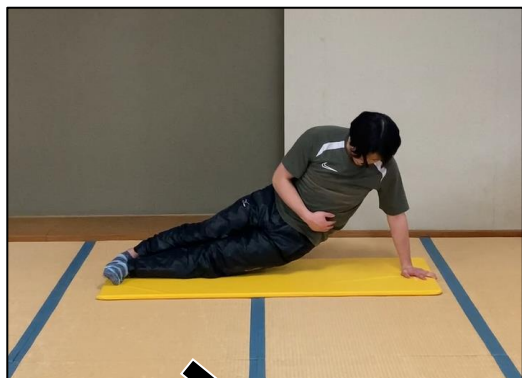


【方法】

1. 仰向けになり膝を90度に曲げます。
2. 手を腰幅に開いた状態で右→左の順番で踵（かかと）をタッチします。
3. この時に息を吐きながら行うよう意識しましょう。
4. これを30秒×2セット行いましょう。

**膝を90度に保ったまま
踵をタッチしましょう!!**

3. ハイサイドプランククランチ

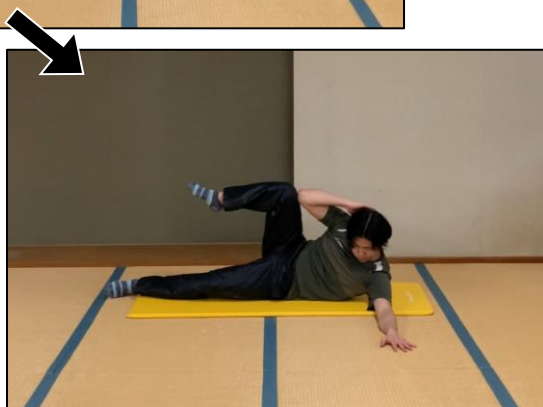


【方法】

1. 左向きになり、脚と左手の2点で身体を支えます。※左図のように
2. この状態から腹斜筋に力を入れながら、腰を上げていきます。
3. 腰を持ち上げる際に腹斜筋を伸ばし、腰を下ろす際に息を吐きながら収縮させます。
4. これを左右30秒×2セット行います。

**バランスよく
身体を支えながら行いましょう!!**

4. オブリークニートゥーエルボー



【方法】

1. 仰向けになり身体と90度になるように左手を床につきます。
2. 右脚を左脚の上に交差させ、右手は頭の後ろに組みます。
3. この状態から、息を吐きながら右膝と右肘をタッチするように腹斜筋を丸めていきます。
4. これを30秒×2セット行います。

**腹斜筋を意識しながら
膝・肘をタッチしましょう!!**

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。