

第5回 『自宅でできる運動』のご紹介

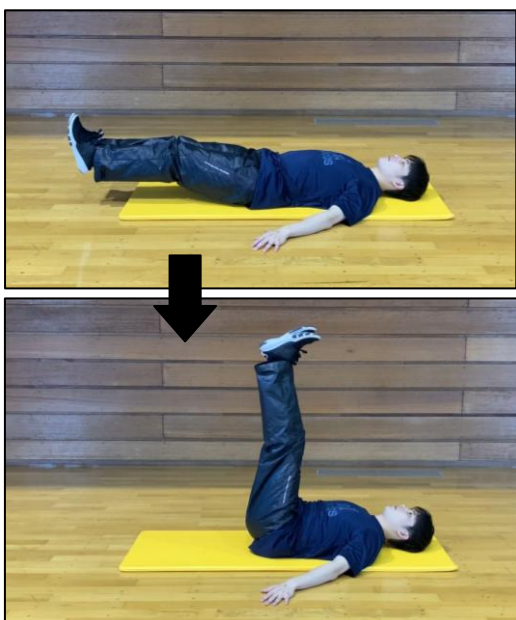
Facebook投稿日：令和3年6月11日（金）
ホームページ掲載日：令和3年6月11日（金）

《 腹部のトレーニング 》

今回は「腹直筋」、「外腹斜筋・内腹斜筋」をメインにトレーニングをしていきます。部位を意識するだけでより大きな効果を得ることができますので、ぜひ一緒に挑戦してみましょう！

1. レッグレイズ

腹直筋下部（下腹部）を意識して行いましょう。

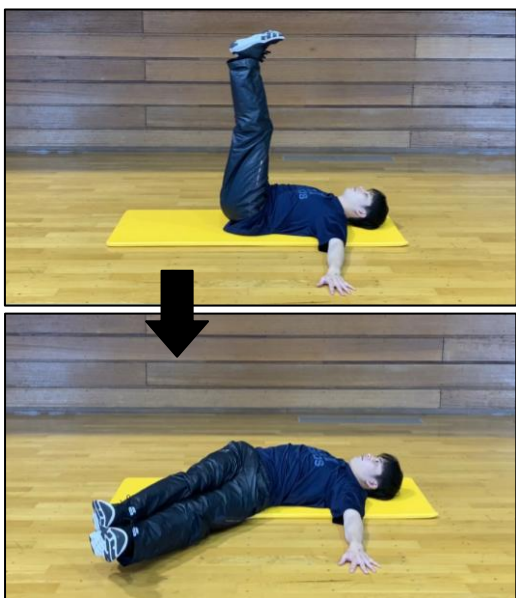


【方法】

1. 仰向けになり両脚を伸ばし、両手は床につけます。
2. 両脚のかかとをくっつけ、浮かせます。
3. 息を吸いながら、両脚が床と90度になるまで上げていきます。（この時に膝が曲がらないように注意します）
4. 息を吐きながら、床ギリギリまでゆっくりと脚を下ろして止めます。
5. これを10回3セット行います。

2. ツイストレッグレイズ

外腹斜筋・内腹斜筋（脇腹付近）を意識して行いましょう。

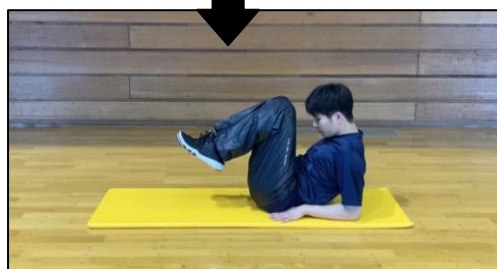
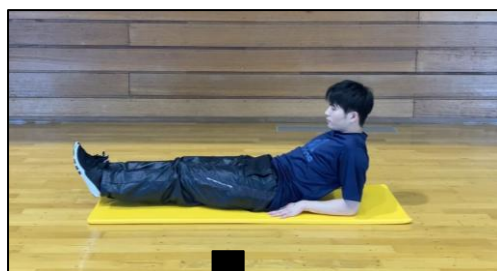


【方法】

1. 仰向けになり両手を胸の高さまで上げ、床につけます。
2. この状態から両脚が床と90度になるまで上げていきます。（この時に膝が曲がらないように注意します）
3. 上半身を固定しながら両脚を閉じたまま左右交互に床ギリギリまで横に倒していきます。（脚を真横に倒せない方は膝を軽く曲げて行ってみましょう）
4. これを10回3セット行います。

3. ニートゥチェスト

腹直筋下部（下腹部）を意識して行いましょう。

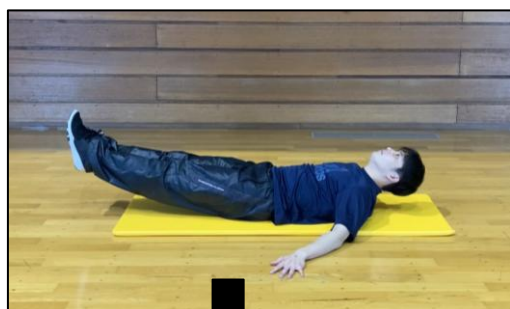


【方法】

1. 仰向けになり肘が床と90度になるように両手を置きます。
2. 両脚を浮かせ、お尻でバランスを取ります。
3. 両ひざを胸に引き寄せます。
4. 胸まで引き寄せたら、両脚が床につかないようゆっくりと伸ばしていきます。
5. おへそを見るように身体を丸めて行うとより効果があります。
6. これを10回3セット行います。

4. フラッターキック

腹直筋下部（下腹部）を意識して行いましょう。



【方法】

1. 仰向けになり、両手を自然に左右に開き、手のひらを床につけます。
2. 上半身と両脚を床から浮かせます。
3. この状態から両脚を上下に素早く動かします。（この時に呼吸を止めないように注意しましょう）
4. 視線は天井に向け行います。
5. これを30秒3セット行います。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。