

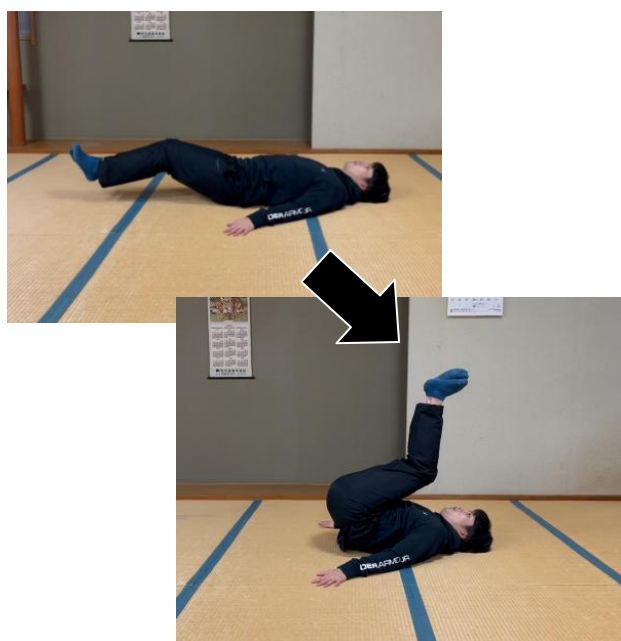
第7回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和4年12月27日（金）
ホームページ掲載日：令和4年12月27日（金）

《 腹部のトレーニング 》

今回は、「腹部」を鍛えるトレーニングを紹介します。クランチを4種類紹介するので正しい姿勢、効いている部位を意識しながら挑戦してみましょう。

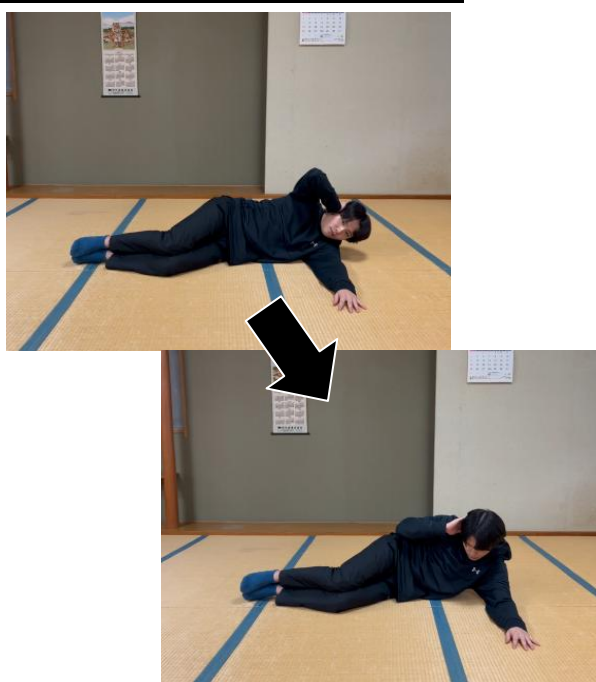
1. リバースクランチ



【方法】

1. 仰向きになり、腕は横に自然に開きます。
2. 両脚を揃え、膝を曲げ、軽く浮かせます。
(両膝が離れないように意識します)
3. この状態から息を吐きながら膝をグッと胸に近づけます。(この時におへそとみぞおちの距離を縮めるイメージ)
4. 腹筋に力を入れたまま、腰を反らないように注意し、息を吐きながらゆっくりと脚を元のポジションへ戻します。
(脚は地面から浮かせたままの状態)
5. これを15回3セット行います。

2. サイドクランチ



【方法】

1. 横向きになり、膝を軽く曲げます。
2. 上側にある腕を耳にあて、下になっている腕を前へ伸ばします。
3. 息を吐きながら、曲げた腕の肘と腰を近づけるようなイメージで、横向きに上体を上げます。
4. 息を吸いながら元のポジションに戻ります。
5. 反対側も同様のフォームで行います。
6. これを左右15回3セット行います。

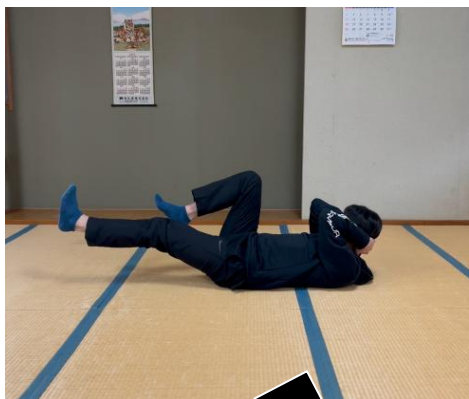
3. サイドプランククラッチ



【方法】

1. 横向きになり、下にある腕の肘を肩の真下で立てて、腰を浮かせます。
2. このときに頭から足先までが一直線になるように、身体をまっすぐにします。
3. 上側の手で肩を掴みます。
4. この状態から息を吐きながら、上側の肘を床に向かって下げます。
5. この時に肘は床につく前に止め、息を吸いながら元の体勢に戻ります。
6. これを左右15回3セット行います。

4. バイシクルクラッチ



【方法】

1. 仰向けになり、膝を90度に曲げます。
2. ふくらはぎが床と平行になるように両脚を上げます。
3. 両手は頭の後ろに回し、目線はおへそを見るよう意識します。
4. 両脚は自転車を漕ぐイメージで動かします。
4. その状態から右膝と左肘をくっつけるように上半身をひねります。
5. 反対側も同様に行います。
6. これを左右15回繰り返し3セット行います。
7. 脇腹をしっかりねじることを意識して行いましょう。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。