



1人でできる!

令和3年5月

Vol.12

おうち

で簡単トレーニング

今回のテーマ

“腰痛予防 腹筋トレーニング”

～運動をする際のポイント～

- ・動きやすい服装
- ・運動するスペースは1畳分あればOK
- ・室温を調整
- ・水分補給のための飲み物を準備
- ・体調・体力に合わせて無理をしない
- ・痛みを感じたらすぐやめる

トランクカール (腹筋上部)

強度☆

- ①仰向けになり、両膝を曲げ、両手を頭の後ろに置く
- ②息を吐きながら身体を丸め、吸いながら元に戻す



POINT

腰は床につけたまま!

リバーストランクカール (腹筋下部)

強度☆

- ①仰向けになり、両膝を曲げ両足を床から上げる
- ②息を吐きながら膝を胸に近づけ、吸いながら元に戻す



POINT

少しだけ
両手で床を押す

ツイストカール【脇腹】 強度☆☆

- ①仰向けになり、両膝を曲げ、両手を頭の後ろに置く
- ②息を吐きながら、片手を膝に近づけ、吸いながら元に戻す



クランチ【腿の前】 強度☆☆☆

- ①仰向けになり、両膝を曲げて両足を持ち上げる
- ②息を吐きながら体を丸め、吸いながら元に戻す



【指導員から】

- ・呼吸を止めない
- ・ゆっくりと動作で
- ・疲れたら休むを繰り返す
- ・5～10回を2セット程度行い、楽になったら、回数を増やしていく
- ・腹筋を鍛えることで、身体を支える力がつき、腰痛を予防します



QRコードからも
ご覧いただけます！