

日頃の軽い運動を・・・ 腹筋編



内勤の仕事の人などは、日中、ほとんどイスから立ち上がらないなんてことも多いはず。そんな生活が腹筋だけでなく全身の筋肉を細く弱くさせてます。せめて1時間に1回くらいは席をたってストレッチや屈伸運動をするなど、日常生活に体を動かす工夫を取り入れましょうね。

腹筋運動首を痛めない腹筋運動



②~④

1. 仰向けに寝て、足を肩幅くらいに開いて両ひざを立てる
2. お腹に手をあてながらゆっくり肩と頭を上げて行く。
3. 視線はおへそのあたりに
4. お腹の筋肉に力が入ったのを感じたらストップ
5. そのままの姿勢で10~15秒自然に呼吸する。
6. これを7~10回、朝晩に行う。



通常の腹筋です。

首だけあげるとお腹に効かないだけでなく効果がありません

これをもっと楽にする為にタオルを使用します。

タオルの端を持ちます。息を吸いながら体を起こしていきます。
履きながら元の位置にユックリ戻ります。



お腹を伸ばしたりひねったりする運動 『腰が痛い時はやめてね!』

1. 仰向けに寝て、両ひざを立てる
2. 両手を真横に広げ、息を吐きながら腰を上げて行く。そのままの姿勢で約15秒間自然呼吸。これを7~10回繰り返す。
3. 1.の姿勢から、今度は真横に両ひざを倒し、そのままの姿勢で約15秒間自然呼吸。次に反対側にひざを倒して同じようにする。交互に7~10回くらい行う。



約15秒間自然呼吸

約15秒間
自然呼吸