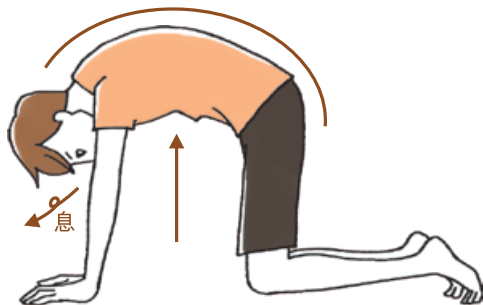




A ドローイン

腰痛の人はこれで体幹のインナーマッスルを強化してからB・Cを行う。毎日行う。

- ①両手を肩幅、両ひざを腰幅に開いて四つんばいになる。4秒間で鼻から息を吸い、おなかを膨らませながら腰を意識的に反らせる。
- ②次の4秒間で口から息を吐き、背中を丸めておなかを思いっきりへこませる。再び鼻から息を吸いながら4秒間で①に戻る。

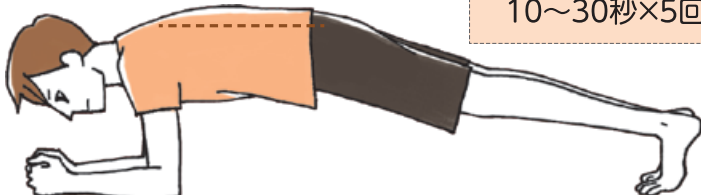


①②で8秒×20回

B プランク

正しいフォームのできる秒数からはじめ、徐々に秒数や回数を増やす。週2~3回を目安に。

- ①よつんばいになる。ひじを肩の真下に置き、両手をあわせて前腕で三角形をつくる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、おなかに力を入れて背筋をまっすぐにして、体を一直線に保つ。



10~30秒×5回

C ツイストクランチ

スローは10回で限界の負荷がベスト。スローが10回できるようになったらクイックも行う。週2~3回を目安に。

- ①あお向けになり、両ひざを立て、手は胸の前でクロスさせる。
- ②みぞおちを中心に、上体をひねりながら上げる。ひじを反対側のひざにつける意識で。
- ③肩と頭が床につく手前まで上体を下ろし、反対側も同様に行う。これで1回。
②③をくり返す。



スロー

②③で8秒×10回



クイック

②③を素早く5回

※クイックの動きは無理のない範囲で、できるだけ素早く

5秒休み

②③を素早く5回

「体幹」を鍛えて
疲れにくい体づくり

体幹とは胴体部分のこと。なかでも腹部の筋肉を鍛えると正しい姿勢が維持しやすく、肩や首、背中のかぶり、たるさなどが生じにくくなり、疲れにくくなります。腰痛予防やポッコリおなかの引き締めにも有効です。



ポイント

- 腰痛の人はムリをしない。
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。