

# 「お家」でかんたんトレーニング（お腹）

## トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず少しきつと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

### 上半身（お腹）運動を実施する前に・・・

効率良く上半身（お腹）運動を行うためには、背中を丸めるように上体起こす事が大切です。背中を反ってしまうと怪我に繋がるだけでなく、運動効率も下がります。

上半身の大きな筋肉をしっかりと運動させることで立位姿勢や歩行時の姿勢を安定させることが期待出来ます。

大きな筋肉を運動させるのでカラダの引き締め効果も期待できます！

## 上体起こし



## 上体起こし（足上げ）



上体起こし・上体起こし（足上げ）の動きは体勢以外は共通で、写真（左側）の様に仰向けの状態から上体の上げ下ろしをする運動です。

お腹（腹筋）の運動なので背中や首などに過度な力はいれないようにしましょう。

動きに慣れてない方は勢いをつける事が多いですが、勢いだけで体を起こしても運動効率が野で下がってしまうので注意しましょう！

☆やってみよう☆

姿勢はそのまま、上体を起こした状態で姿勢をキープしてみましよう！

※呼吸は継続するようにして下さい。

例・・・上体を起こしたまま8秒停止する