

《自宅で腹筋運動》

・プランク



①両手を前に出し、床に肘を付けます。

②腰を浮かせ、背中をまっすぐに伸ばしましょう。

※ヒザを浮かせるのが難しい方は、ヒザを付いても大丈夫です。

③まっすぐな姿勢をキープしましょう。

時間：30秒×2セット

・ サイドプランク



①横向きになり、肘を曲げて床に付き、両脚は伸ばして重ねます。

※肘が痛む方は、肘の下にタオルを置きましょう。

②腕と足で身体を支えるようにし、床から浮かせます。

※頭からかかとまで、まっすぐになるように意識しましょう。

③姿勢をキープしましょう。

時間：30秒×2セット

・クランチ(上部起こし)



①仰向けに寝て両ひざを立て、両手を太ももに当てます。

②両手で太ももをさするように、身体を起こしていきます。

※おへそを見るように、身体を起こしていきましょう。

③ゆっくり身体を戻していきましょう。

回数：10回×2セット

