

知るとうれしい♪



リハビリニュース

5分で出来る腹筋を割る運動

コロナ禍での外出自粛とお正月休みの食べ過ぎで体力低下やお腹のたるみを気にされている方も多いのではないのでしょうか? (;^_^A

巷ではいろいろな筋トレ動画が配信されていますが、福西会でもとっておきの運動メニューを紹介しています。

筋力増強運動は基本的に大きな筋肉を鍛えることが効果的です。

今回はお家で静かにできるシンプルな「福西会式腹割れ運動」を行います。

一緒にどうぞ!!



リハビリテーション科
課長 土屋 恵睦

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪

YouTubeで「5分で出来る腹筋を割る運動」の動画公開中!

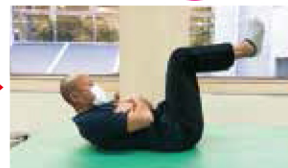
動画URL: <https://www.youtube.com/watch?v=W8TfUufbno0>



動画で
カンタンチェック!

① クランチ… 腹直筋を鍛える代表的な腹筋運動です。1セット

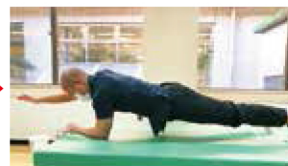
頭と足を上げたまま
5秒キープを
10回行います。
肩甲骨が浮かないように
気をつけましょう。



動画で
カンタンチェック!

② プランク… 腹筋だけでなく、大胸筋や腰にも効果的な運動です。1セット

お尻が出ないように
10秒キープを行います。
さらに片手を上げて
10秒キープしてください。



動画で
カンタンチェック!

③ サイドプランク… お腹のくびれを作る腹斜筋を鍛える運動です。1セット

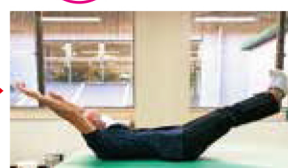
横向きでプランクを行います。
体をまっすぐに10秒キープ
します。
片足を曲げたり伸ばしたりを
10回行います。



動画で
カンタンチェック!

④ ホローホールド… 全身を使った運動です。1セット

手足を伸ばして
床から持ち上げ
20秒キープします。



動画で
カンタンチェック!

※運動負荷が極めて強いメニューです。くれぐれも無理がない範囲で行ってください。