

健康の知識(大人の方向け)

「安全な腹筋の鍛え方！」

vol.08

2019.年3月

皆さん腹筋運動をする時はどんなやり方をしていますか？

腹筋運動と言うと仰向けに寝て体を起こす「上体起こし」が一般的ですが、実はこの「上体起こし」は背中を丸めて上体を起こし過ぎると椎間板に圧がかかり腰痛を引き起こす原因になることが分かっています。

そこで、今回は安全に腹筋を鍛える運動として注目が集まる「**プランクポーズ**」をご紹介します！

<プランクポーズ>

- ①うつ伏せの状態から両腕を肩幅ほどに開いて肘から手先までを床につける。
 - ②体を持ち上げ、つま先と肘から手先で身体を保持する。
 - ③くるぶしから頭までのラインが真っ直ぐになるよう意識する。
 - ④この体勢を30秒～1分ほど維持する。
- 以上を1セットとし、1日に2～3回ほど負担にならない範囲で行う。

<正しいプランクポーズ>



<良くないプランクポーズ>



従来の腹筋運動がお腹の一部の筋肉を鍛えるだけにとどまるのに対して、「プランクポーズ」はお腹の筋肉を中心に様々な部位を同時に鍛えることができます。

テレビを見ながらでもできますのでちょっとした空き時間の運動に取り入れてみて下さいね。

動画では動きのあるプランクポーズもご紹介していますので、試してみてください。