

ポッコリお腹を解消しよう!!



こんにちは
訪問看護ステーション ナーシングなごみ

理学療法士 吉田です



寒さのピークは過ぎたものの雪解けまではまだ時間が掛かりそうですね☹️
つつい家の中で巣ごもり生活…運動不足になりがちですね!

運動不足と言えば

皆さんは、『**お腹のたるみ**』気になりませんか?



ダイエットや競技パフォーマンス向上のため、多くの方に実践されている
体幹トレーニング。

そこで、今回は、その中でも代表的な「**プランク**」を取り上げてみました。



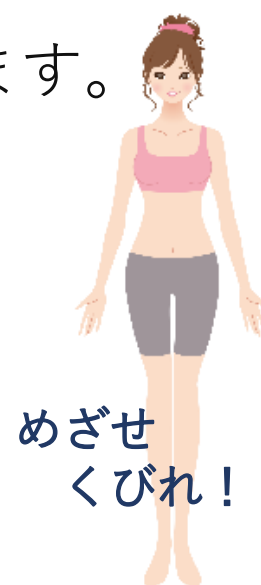
プランクとは、**英語**で「**板**」を意味します。まるで板のように一直線に体をキープすることです。

お腹の部分に当たる腹筋ですが、その中でも中心部の「**腹直筋**」と横腹に位置する「**腹斜筋**」があり、腹筋全体に良質な負荷を与えると同時に、背中や腰部分のコアマッスルまで鍛えることができます。

シックスパックや引き締まったくびれのあるウエストを

目指したい方にとっては、とても重要な筋肉です💎

両腕とつま先で身体を支えるフォームは腹筋以外にも全身のスタイルを保つために大切な筋肉を鍛えることができますよ。



基本のプランクのやり方

道具を用意する必要もなく、スペースさえあればいつでもできる。

長い時間を維持するより、正しい姿勢で行うことが重要です。



- お尻が下がっている
- お尻が上がっている



よく見受けられるNG例です。
お尻が上がってしまっても、
腹筋への負担が著しく落ちてしまいます

1. 両ひじと両ひざを床につける。

腹筋と背筋で体幹を
挟み込み、お腹を
まき込むイメージで



2. 両ひざを伸ばして、30秒間静止する。

両肘と前腕でしっかりと床を押し込むように意識するのがコツです。



- 背筋を伸ばし、体全体が一直線になるようにします。
- 顔は上げ、あごを引いて、自然に斜め前を向きます。
- 頸椎に負担がかかるので顎は上げすぎないように注意しましょう。
- 鏡があれば、フォームをチェックをします。
- 深く息を吸い、長い時間をかけてゆっくり吐き出すことを意識しましょう。(吐いてばかりだと酸欠になったり、血管に負担がかかるので注意しましょう)



まずは「**1回30秒×3セット**」から始めましょう。

徐々に時間を延ばして **目標は約2分間**

それを週に3回以上

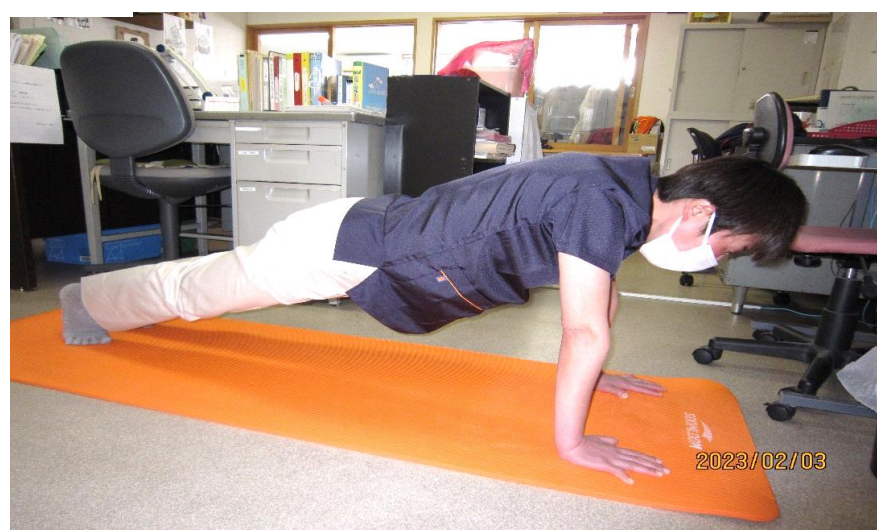
2~3ヶ月で体の変化を感じられますよ。



初心者の方は、ヒザつきプランクから始めても良いですよ。



ちょっとだけレベルアップ!
肘を伸ばすフォームに挑戦



しりとりや山手線ゲームで「**ながらトレーニング**」もお勧めですよ

今日のお題は...
「**県庁所在地**」で

鹿児島市

佐賀市

山形市

んじゃ、南から
那覇市!

長崎市

50歳間近、昼休みに取り組んでいます。
約半年、30秒から始めて今では3分30秒キープ
健康診断では腹囲が減少!!!

女性にもおすすめのエクササイズ。

スタイルアップを目指して

是非、お試してください。

ご覧いただきありがとうございました<(_ _)>

