

# お腹を凹ます！

- ・お腹の筋肉を鍛えて、ポッコリお腹を引き締め、腰痛を予防しましょう。
- ・使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
- ・呼吸は止めないで、力を入れるときに息を吐くようにしましょう。
- ・血圧が高い場合や関節が痛むなど、体調が優れないときは運動を控えましょう。

## 天然のコルセット「腹横筋」を鍛えて腰痛予防！

### ●ドローイン 腹横筋(お腹周りの筋肉)

- ①背筋を伸ばし、息をゆっくり大きく吸います。
- ②息をゆっくり吐きながらお腹をできるだけへこませます。
- ③呼吸は止めずに、お腹をへこませたまま10秒キープします。

#### ポイント

おへその下辺りを意識しながらへこませましょう。

10秒 × 2～3セット



## 目指せ「6パック」！割れたお腹を手に入れよう！

### ●上体おこし 腹直筋(お腹前面の筋肉)

- ①仰向けになり、両膝を立てる。両手は後頭部に添える。
- ②息を吐きながらおへそをのぞくように上体を起こす。
- ③ゆっくり元の姿勢に戻す。

#### ポイント

反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。

10回 × 2～3セット

