

## 腹筋系 3種目

### 【取り組む時の注意点】

※回数やセット数は目安です。各個人の現状での体力などにより変わりますので参考値としてご理解ください。

※医師から上記の運動が止められている方は行わないようにしましょう。

※痛みが出るときは行わないか、ご連絡ください！

以上

#### Ex.① シットアップ(膝伸ばしバージョン) 10回 2セット

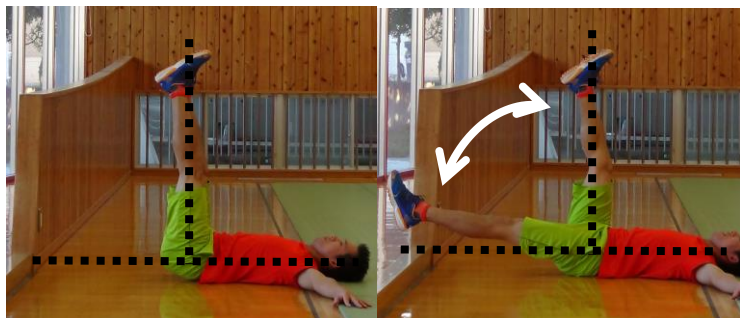
Point 仰向けに寝て両手はももの上 上体を持ち上げながら手を滑らせる おへそを覗くイメージ  
上体を起こす際に ①足が浮かないこと ②腰も浮かさないこと(背中まで持ち上げる)



※腰に痛みが出る人は両脚とも膝を少し曲げて実施！痛みが出ない範囲で取り組むべし！

#### Ex.② レッグローリング 各5回 2セット

Point 仰向けで両足を天井に向け膝を伸ばす 膝を伸ばしたまま左足を床に下ろしていく(連続10回)  
この時に右足は動かさないことを意識する



※腰に痛みが出る人は両脚とも膝を少し曲げて実施！痛みが出ない範囲で取り組むべし！

#### Ex.③ ヒップアップ 10回 2セット

Point 仰向けで股関節を90°に曲げ膝を軽く曲げる そのままお尻を上げる 足は真上に引っ張られるイメージ  
(難しい人は両手で軽く踏ん張ってよい)  
おへその下のあたりを使うように意識しながら行う！

