

カールアップ

～腹筋～

少ない腰への負担で腹筋を鍛えることができる体操です。

①仰向けに寝て腰の下に手を入れ、片方の膝を立てます。

②アゴを引いて、前を向いたまま頭を持ち上げます。

③10秒キープしたら、頭を下ろして3秒休憩、②に戻ります。



まずは**10秒キープ×10回**を目標に行います。

10秒キープ→3秒休憩→10秒キープ→3秒休憩・・・と繰り返し、10秒キープするのが難しくなってきたら、20秒の休憩を入れて再開します。休憩をはさみながら目標の回数まで繰り返しましょう。

楽にできるようなら、**15秒キープ×15回**を目標に強度を上げていきます。

膝を立てる足は一回ずつ交互に変えても、数回ごとに変えても構いません。

※一日1回毎日行いましょう。
続けることが大切です。

良くある間違い



首が曲がっている

詳細、他の体操は

<https://ag-rehabilitation.com/trunk-public/>



注意：痛みがある場合などは無理せず行いましょう