

サイドプランク

～腹筋(横腹)～

側腹部を鍛える体操です。
体を真っすぐにするを意識しましょう。

①横向きに寝て肘と膝をつき、
体がまっすぐになるように腰
を浮かします。

②そのまま10秒キープ。手は腰
に置きましょう。



足を伸ばすと負荷アップ↑

※足を伸ばすと負荷アップ

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。

※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

身体が真っすぐでない



腰を持ち上げすぎ



腰が下がっている

注意：痛みがある場合などは無理せず行いましょう

詳細、他の体操は
<https://ag-rehabilitation.com/trunk-public/>



 **AGR**
All Good Rehabilitation