

膝を曲げ仰向けに寝ている状態から、手を伸ばし肩甲骨が床から離れるように上体を起こします。お腹の筋肉を鍛える運動です。



### ◇注意点◇

- ✦ 運動時の視線はお腹を見るようにしますが、首が怠くなることがあるので、首に負担がこない様に気を付けましょう。
- ✦ 息を止めない様に行います。出来れば、上体を起こす時に「吐く」上体を戻す時に「吸う」で行うと良いと思います。
- ✦ 息を止めてしまいやすい運動だと思えます。血圧の上昇に注意しましょう。
- ✦ 腰や首、お腹などに痛みがある場合は中止して下さい。

## クランチ

- ✦ 腹筋を鍛える運動です。
- ✦ ポッコリお腹や腰痛を予防できる運動です。
- ✦ 腹筋を鍛えれば、コレットの様な働きも期待されます。
- ✦ 手を伸ばすことで、比較的簡単に行うことができます。
- ✦ 膝を曲げる時、曲げすぎないように気を付けましょう。
- ✦ 足の幅は肩幅程度に広げましょう。

### 運動を行うにあたって・・・

- ✦ この「クランチ」は、介護予防用として作成したものです。運動を実践する場合、運動に慣れていない方、腰や背中、関節などに痛みがある方は主治医へ相談して下さい。
- ✦ 初めは、5～10回の1～2セット行うことをお勧めします。膝の角度、首の痛みに注意して行ってください。
- ✦ 間違った姿勢で行うと、腰・首などを痛める原因になる可能性があります。怪我には十分に注意し、必ず無理のないように様にお願ひ致します。