

## ひざ着きプランク

- ✦ 腹筋・背筋の筋肉を鍛える運動です。
- ✦ 肩凝り・猫背・ポッコリお腹を予防できる運動です。
- ✦ お尻がつきでる、腰が反った状態にならないように気を付けましょう。
- ✦ 肩～お尻までを一直線にするイメージを持ち、お腹に力を入れるのを意識しましょう。

### 運動を行うにあたって・・・

- ✦ この「ひざ着きプランク」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、10秒～の1～2セット行うことをお勧めします。1週間と同様、難易度が高いかと思えます。
- ✦ 間違った姿勢で行うと、腰や背中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お願い致します。

この状態を、10～30秒程度キープします。膝を着いて行いますので、肩～お尻を平行にした状態で保ちます。腹筋・背筋に効果がある運動です。



### ◇注意点◇

- ✦ 運動時の目線は1メートル先を見るようにしましょう。(写真は前を見てません。すみません)
- ✦ 息を止めない様に行います。自然に呼吸を行って下さい。
- ✦ 息を止めてしまいやすい運動だと思います。血圧の上昇に注意しましょう。
- ✦ 腰や背中、関節などに痛みがある場合は中止して下さい。