

自重トレーニング 4. お腹周りとお腹筋はクランチ



鍛えられる部位

- 腹直筋

『クランチ』の正しいやり方

1. 床に仰向けになり、脚を上げひざを 90 度に曲げる
2. 腕を耳の横に付け、上半身はリラックスさせる
3. 息をゆっくりと吐きながら、お腹を中心にぎゅっと丸めていく
4. 限界まで腹筋を収縮したら、息を全て吐き出して、3 秒キープする
5. 息を吸いながら、身体を丸める時の 2 倍の時間をかけて、ゆっくりと元に戻す
6. 続けて行う場合は、肩甲骨から上は床から浮かせた状態の所まで戻していきます

これを繰り返します。目安は 20 回 3 セット以上です。

『クランチ』の効果を高めるコツ

- 首を痛めてしまうかもしれないので、首も曲げましょう
- 身体を丸めるとき、お臍を見るようにすると、丸めやすいです
- 手は、頭の後ろで組まないようにしましょう
- 反動を使わずにゆっくり腹筋を使って上体を起こしましょう
- 一回一回意識的に呼吸とともにゆっくりと筋肉に負荷をかけましょう
- 背中が痛くならないように&滑らないように、ラバーマット（座布団、布団）を用意しておきましょう