

9、クランチ

主働筋：腹直筋、協働筋：腹横筋



<お腹に力を入れる>

1) 構え

①仰向きに寝て、膝を直角に曲げて横になり、足裏全体を床に付ける

②手は頭に添え、胸を張って、腹を凹ませる

(息を大きく吸い込む)

③天井を見る

④頭をを起こして、お腹に力を入れる

<ポイント>

お腹に力を入れる

<注意点>

反り腰にならない

膝を伸ばし過ぎ、曲げ過ぎない

2) 動き

①腰は床に付けたままで、胸を丸めるようにして、上体を起こす(4秒かけて息を吐きながら行う)

(視線は天井から膝に向ける)

②できるだけ頭を上げる

(腹直筋(お腹)に力を入れ、背中をできるだけ丸める)

③お腹に力を入れたまま、こらえながら戻す(4秒かけて息を吸いながら行う)

<ポイント>

お腹みに力を入れたまま行う

<注意点>

床から腰を浮かさない

首を曲げ過ぎない