

☆運動を始める前には、血圧測定・体調のチェックを必ず行いましょう。
体調や気分がすぐれないときは、運動をやめましょう。

運動中のチェック

- 胸の痛み。
- 脈がとんだような感じ。
- ふらつきやめまい。
- 吐き気。
- 冷や汗が出る。
- 頭痛がする。
- 筋肉痛。

上のような症状を感じたら
運動を中止しましょう！

運動前のチェック

- 熱がある。
- 体がだるい。
- 睡眠不足である。
- 食欲がない。
- 下痢をしている。
- 頭痛や胸痛がする。
- 関節が痛い。
- とても疲れている。
- 前回の運動の疲れが残っている。
- 今回の運動を行う意欲がない。

ひとつでも当てはまる場合は
運動を休みましょう！

連載



事業団 事務局 総務課
健康運動指導士 藤本 比呂志

① 腹筋(上部)



① 仰向けに寝た姿勢から、息を吐きながら上体を起こします。(肩が床から離れるくらいまで)



② 腕は胸の前で交差させ視線はおへそを見るようにします。

③ ゆっくり戻します。

② 腹筋(下部1)



① ひざを伸ばした状態で片足を床から少し上げましょう。



✗ 腰が床から浮かないように注意しましょう。

片足を回らなくなったから、反対の足も回らないうちにしましょう。

② 腹筋(下部2)



① 両足を伸ばした状態から両ひざを揃えて曲げ、ひざが胸につく程度に引き寄せましょう。



✗ 頭が床から浮かないようにしましょう。

② ゆっくり戻します。

ストレッチのポイント

反動をつけずに、痛みを感じる手前の気持ちの良いところで、10秒ほどの姿勢を維持します。ストレッチ中は、呼吸を止めずにリラックスして行いましょう。

※ 腰が悪い方は無理に行わないようにしましょう。