

## 大家一起来锻炼（腹肌篇）

70号期，我们开始为高龄者以及工作繁忙的读者介绍了比较简单易行的锻炼方法，大家是否做了腿部锻炼呢？锻炼这件事呢，最好是在不勉强自己的情况下，轻松愉快地坚持做下去。

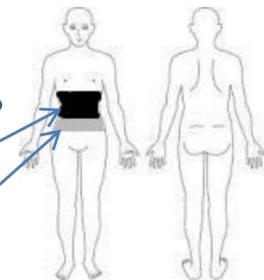
年势高的人可以在家里，有工作的人不妨在工作单位趁着休息时间动动身体看。

这一期要介绍的是腹肌运动。作为重要的肌腱，腹肌可以保持身体平衡、遏制腰疼发作。请大家一边看图，一边按照图示来做。

◇年势高的人  
也可以躺在床上或被子上做。

效果很好 よく効く

有一点效果 少し効く



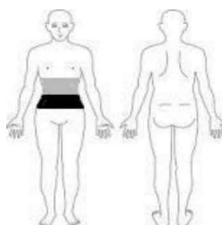
### 【弯膝练腹肌】

1. 仰卧于地板上，竖起膝盖
  2. 慢慢起身以至于可以看到自己的肚脐
  3. 将两手置于两腿之上，并随着2向膝盖处移动
  4. 在起身到一定程度后，将姿势保持五秒，之后慢慢平躺回去
- 10次为1套，一共做3套■

ほか ひと あしくび あ  
他の人に足首を押させてもらってもいいですね♪  
也可以让人按着自己的脚脖子做♪

### 【仰卧抬单腿】

1. 仰卧于地板上，单腿竖膝盖
  2. 两手平伸，放在地板上
  3. 将另一条腿伸直，慢慢抬起。
  4. 抬到一定程度后，保持五秒，之后慢慢恢复原来姿势
- 两腿交换着分别做10次为1套，一共做3套■



## みんなのトレーニング（お腹編）

70号では、高齢の方と、仕事をしている若い方に向けて、簡単にできるトレーニングを紹介しました。足のトレーニングは、やってみましたか？トレーニングは、無理をしない程度に、気持ちよく続けていきましょう。

高齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィスで仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。

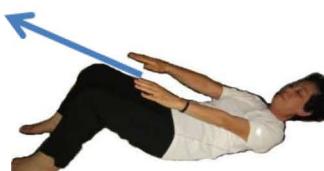
今回は、お腹のトレーニングです。腹筋は体のバランスを保ったり、腰痛を起こりにくくしたりする大事な筋肉です。写真を見ながら、同じようにやってみてください。

### ◇高齢の方へ

ベッドや布団の上でも大丈夫です！

### 【ひざ立て腹筋】

1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
  2. おへそをのぞくように、ゆっくり上体を起こす
  3. 2に合わせて、両手は太ももの上からひざのほうへ移動する
  4. ある程度上体が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す
- 10回を3セット行なう■



### 【仰向け片足上げ】

1. 床の上で、仰向けになって、片足のひざを立てる
2. 両手は横に伸ばして、床につける
3. もう片方の足を、ひざを伸ばした状態で、ゆっくり持ち上げる
4. ある程度、足が上がったところで、5秒キープ

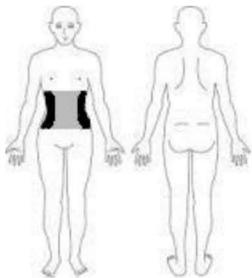


### 【抬腿扭腰】

※这套动作对腰部的负担较大，有腰疼病的读者慎做。

1. 仰卧于地板上，竖起膝盖
2. 两手平伸，放在地板上
3. 将两条腿稍稍抬起
4. 两腿并拢后弯向身体一侧同时扭腰，保持五秒，之后慢慢恢复原来姿势

■两腿交换着分别做10次为一套，一共做3套■



### ◇有工作的人

#### 【坐着向前曲身】

1. 保持坐姿，挺胸

2. 两手置于脑后轻轻抱头

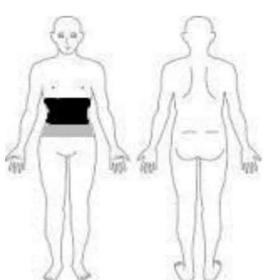
※注意颈部不要过于用力

3. 一边吐气一边收缩肚脐以上的腹部

※这时请将注意力集中在腹肌上

4. 保持五秒，之后慢慢恢复原来姿势

■10次为1套，一共做3套■



一<sup>し</sup>、ゆっくりと元に戻す

■片足10回ずつ左右交互に3セット行なう■

**【ひざ上げ腰ひねり】** ※腰への負担が大きいので、腰の痛い方はご注意ください。

1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
2. 両手は横に伸ばして、床につける
3. 両足を少し持ち上げる
4. 両足をそろえたまま、片側に倒して腰をひねり、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■左右交互に10回ずつ3セット行なう■

### ◇仕事をしている若い方へ

#### 【座ったまま前かがみ】

1. イスに座った状態で、背すじを伸ばす

2. 両手を頭の後ろで軽く組む

※首に力が入り過ぎないように注意

3. 息を吐きながら、おへそより上の部分をゆっくりと丸める

※この際、腹筋を意識して力を入れておく

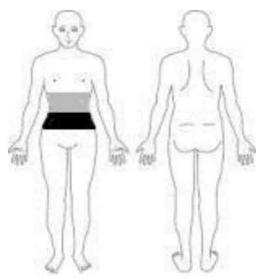
4. 5秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■10回を3セット行なう■



**【悬腿练腹肌】**

1. 坐在椅子边缘部分, 让椅子与桌子有一定距离
2. 两手置于桌上, 一边吐气一边慢慢将双膝抬得靠近自己的胸部
3. 抬到一定程度后, 保持五秒, 之后慢慢恢复原来姿势



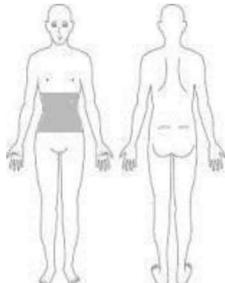
■10次为1套, 一共做3套■

その場で、少し足を持ち上げたり  
両足を伸ばして、バタ足をしたり  
するのもいいですよ♪  
作为上述动作的取代动作,  
也可以稍稍抬腿,  
或是将两腿伸直, 或是蹬腿♪

**【收腹】**

**也可以在电车里做!**

1. 挺胸, 轻轻扩肩
2. 收紧臀部
3. 一边慢慢吐气, 一边尽可能地将整个腹部收紧
4. 保持这个状态, 并坚持20秒  
左右通常呼吸
5. 慢慢放松, 让腹部恢复原状



■10次为1套, 一共做3套■

**【足浮かし腹筋】**

1. イスに浅く座り、イスと机の間を少し空ける
  2. 机に両手をつき、息を吐きながら、両ひざをゆっくりと胸のほうに引き寄せる。
  3. ある程度、足が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す
- 10回を3セット行なう■

**【お腹引っこめ】**

**電車の中でもできますよ!**

1. 背すじを伸ばし、肩を軽く開く
  2. お尻をキュッと締める
  3. ゆっくり息を吐きながら、できる限り、お腹全体を引っこめる
  4. その状態をキープして、20秒ぐらい  
普通に呼吸する
  5. ゆっくり力を抜いて、お腹を元に戻す
- 10回を3セット行なう■

