

腹_{の1}

WEIGHT TRAINING

シット・アップ_(へそ覗き)

シット・アップはお腹の筋肉（主として腹直筋）に刺激を与えることを目的とした運動です。お腹の筋力は腰椎が過度に前に押し出されることを防ぐ大切な役割をはたしており、この筋力の低下は腰痛や腰から足先にかけてのしびれを引き起こしたり、脚そのものの動きを悪くして歩行運動を困難（重症の場合は歩けなくなる場合もある）なものにしていきます。シット・アップはその重要性からごく一般的なものにはなっていますが、最も正しく行われていない運動の一つでもあります。



写真1 最初の姿勢



写真2 上体を起こした姿勢1



写真3 上体を起こした姿勢2

【実施方法】

- 1 仰向けに寝て、脚は肩幅程度に開き、膝の角度を90度程度にとる。
- 2 軽くあごを引いて両肩が床から離れた位置で、手を身体の前に上下しておき、お腹の筋肉の長さをイメージする。
注意：手は頭の後ろで組んで行ってもよいが、過度に引っ張ると首（頸椎）を痛めるので注意が必要。
- 3 反動を使わずゆっくりと手でお腹の筋肉が緊張しながら短くなっていく動きをイメージしながら上体を起こす。
注意：反動を用いた上体起こしは特に首、腰を痛める可能性を高くするので厳禁。
- 4 余裕がなければ写真2のおへそを覗く程度の姿勢まで、余裕があれば写真3の上体と床の角度が45度程度まで上体を起こす。
注意：上半身の過度の緊張は血圧を急激に上昇させるので、特に高血圧症の人は呼吸と動きを長く止めないように注意する。
注意：上体と床の角度が45度程度以上に上体を起こす必要はない。
- 5 ゆっくりとあごを引いたまま上体を両肩が床から離れた位置まで戻しながら左右の手の上下を入れ替える。
注意：決して肩が床につく位置まで戻さない。
- 6 呼吸を過度に止めることなく自然にとりながら、ゆっくりと動作を繰り返す。

【回数・セット数】

お腹の筋肉の長さの変化と緊張をしっかりイメージしながら2秒に1回程度のリズムで10～20回程度を3～5セット行う。

【頻度】

週に3回程度を目標に行う。