

10、レッグレイズ

主働筋：腹直筋、 協働筋：腹横筋



1) 構え

- ①仰向きに寝て、膝を直角に曲げ、足裏全体を床に付ける
- ②手はお尻の横におき、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

<ポイント>

背中全体を床に付ける

<注意点>

- ①反り腰にならない
- ②膝を伸ばし過ぎ、曲げ過ぎない

2) 動き

①上げる（息を吐きながら行う）

- (1) 膝を直角に曲げたまま、足を揃えてゆっくり持ち上げる
- (2) 膝を床と垂直よりやや胸側に持ってくる

②戻す（息を吸いながら行う）

持ち上げた足をゆっくりとこらえながら戻す

<ポイント>

上体をしっかりと固定する

<注意点>

- ①床から腰を浮かさない
- ②膝を伸ばし過ぎ、曲げ過ぎない