

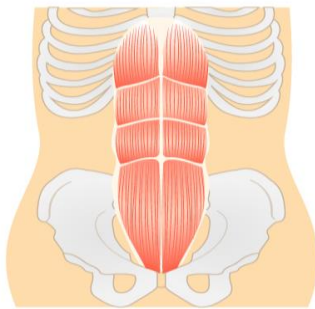
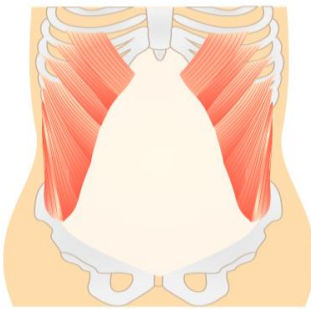
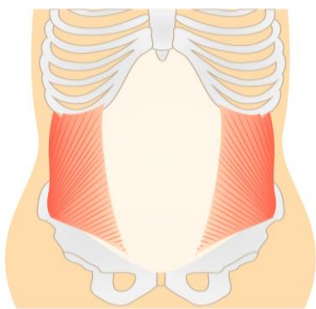
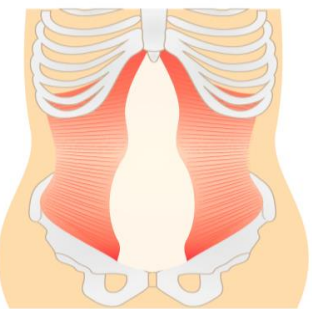
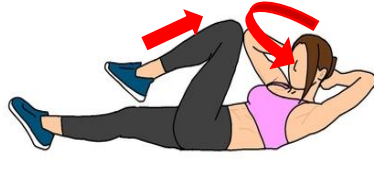
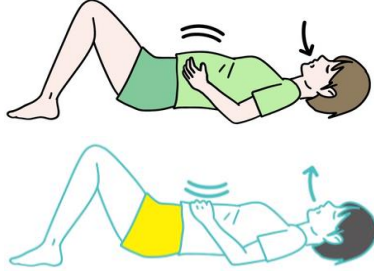
「腹筋」は一つじゃない!!

ふくちよくきん ふくしゃきん ふくおうきん

「腹筋」には**腹直筋**、**腹斜筋**、**腹横筋**の3種類があります。

どの筋肉も体幹を安定させたり、内臓を正しい位置に保つために必要な筋肉ですが、それぞれ特徴や鍛え方が異なるため、自分の目的に合った運動をやってみましょう！

※腰痛がある場合は無理をせず、痛みが出ない範囲で行いましょう。

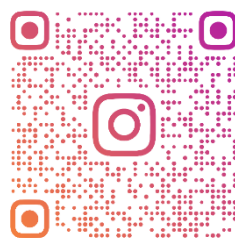
	腹直筋	腹斜筋	腹横筋	
構造				
	腹直筋	外腹斜筋	内腹斜筋	腹横筋
特徴	腹部の前面にある縦長の筋肉で、シックスパックとして知られるアウターマッスルです。体を丸めたり前傾させるときや、力仕事をするときに使います。	腹部の側面にあり、くびれを作る筋肉です。外腹斜筋と内腹斜筋の2つに分かれます。体を捻じったり横に倒すときに働き、体幹を安定させて正しい姿勢を保つ役割もあります。	腹部の最も深い部分にあるインナーマッスルです。コルセットのように腹部を包み込んで体幹を安定させるため腰痛予防につながる筋肉です。	
トレーニング方法	 「クランチ」 10回×3セット 上体を起こしきらず肩甲骨まで！	 「バイシクルクランチ」 10回×3セット 腰を捻じって対側の肘と膝を近づける！	 「ドローイン」10回 長く息を吐いてお腹を凹ませる！	

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~12:00 ● ● - ● ● -

15:00~18:00 ● ● - ● ● ▲ -

休診日：水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00



NOKAOI_CLINIC

のかおい整形外科の
Instagramを開設しました！
当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。
ホームページもあります！

☎0296-21-5880

〒308-0127 茨城県筑西市 関本下 1922-1

当院では運動指導を実施しています！

お気軽にご相談ください！