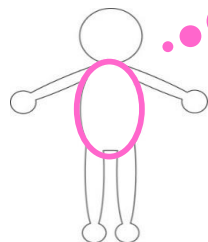


お腹へこまし

腹筋を鍛える
運動です!

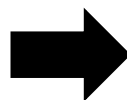


筋力トレーニングのポイント

- ◆お腹を意識する
- ◆呼吸を止めない
- ◆正しい姿勢で行う



マットと背中とのすき間を
埋めるイメージで☆



①仰向けになります。
膝を立て、両手をお腹の上に置きます。

②お腹を凹ませます。
(5~10秒ほど保持します。)

回数:5~10回

※無理のない範囲で行いましょう!