

腹筋

(回数の目安10回～20回)



①仰向けになり、両ひざを立て、脚を肩幅程度に開く。

②両手はどこに置いても構わない。

(※両手の位置は『脚→おなか→胸→頭』の順で強度が高くなる。)

③息を吐きながら、ゆっくりと上体を起こしていく。

(※上体を起こす際には首に力がはいらないように注意。)

④起こせるところまで起こせたら、ゆっくりと元の姿勢に戻していく。

☆無理をしないようにおこないましょう。

☆水分補給はこまめにとりましょう。

☆呼吸はとめずにおこないましょう。