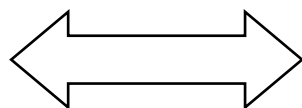


腹筋

(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ひましょう。
☆水分補給はこまめにとりましよう。
☆呼吸はとめずにおこなひましよう。