

腹筋運動

お腹の力を強化する運動です

運動回数 30秒～2分間×5回

ポイント

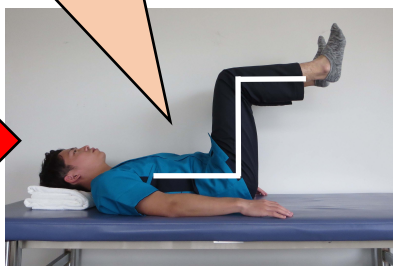
- ・力が入っている所を意識する
- ・ゆっくりと行う

お腹に力を入れて、
背中を押しつけるように
保持する!!!

こぶし1つ分の間隔をあける



1.両膝を曲げた状態から



2.股関節・膝関節を直角に
曲げ、保持する



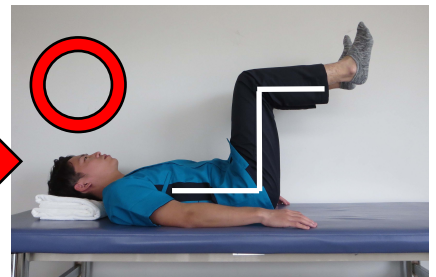
注意点



股関節・膝関節曲げすぎ!



股関節・膝関節伸ばしすぎ!



股関節・膝関節は直角に!



背中が浮かないように!



背中もしっかりと床につける!