

自宅で出来る運動メニュー 3

●腹筋 目標:1セット 10~30回

①ひざを立て仰向けになる。手は頭の後ろ(組まない)か、ひざに置く。



②あごを引き、息を吐きながら、ゆっくり起き上がる。(肩甲骨が床から浮くまで結構です)



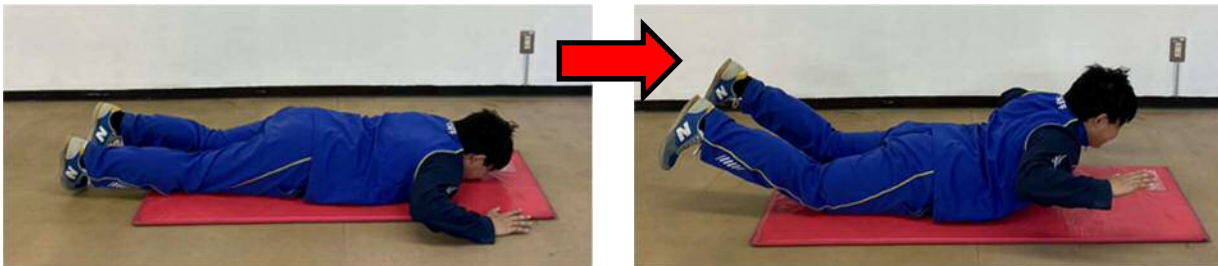
③肩が床につくまで下し、動作を続ける。首が痛くなりやすいのでご注意ください！

お尻を締め、動作を行ってみましょう！

●背筋 目標:1セット 10秒キープ/10回

①うつぶせになりましょう。足は肩幅に開き、手は頭の横、組んでも構いません。

② あごを引き、お尻を締め、上体を起こしましょう。腰回り(背筋)を意識します。



反りすぎると、腰を痛めやすくなります。無理はしないようにしましょう。
上がった状態でキープ / ゆっくりと上下を繰り返しましょう。