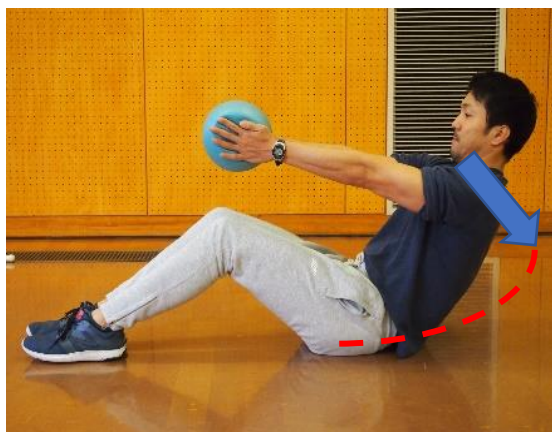
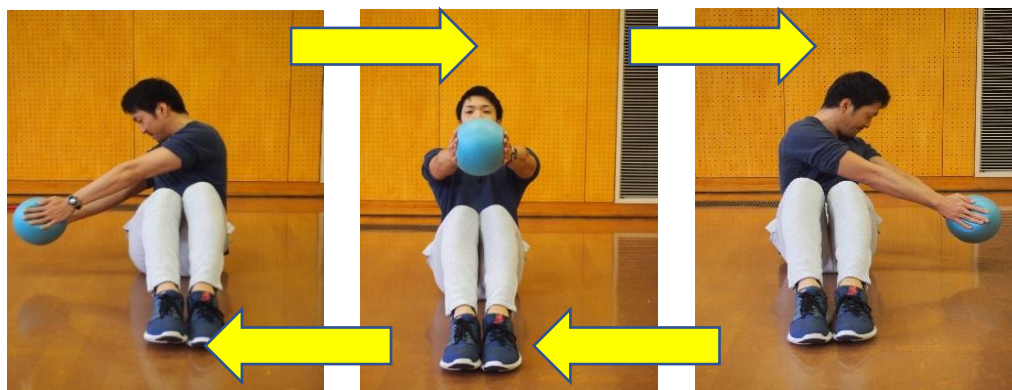


腹筋トレーニング



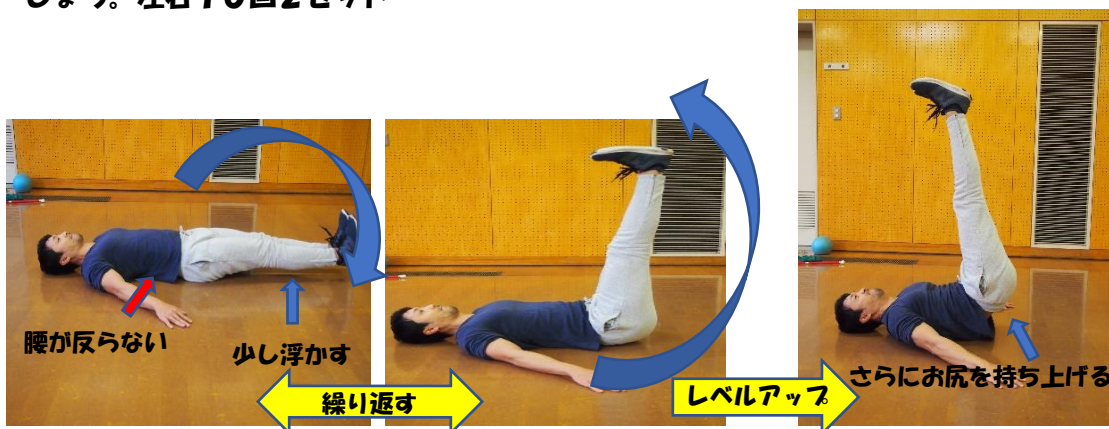
ロールダウン

手を前に出す、もしくは胸の前でクロスする。アゴを引き、ゆっくり背中を丸めながら腰から骨を一本一本床に着けるように背中全体が床に着くまでゆっくり下ろす。下ろしきったら、すぐに起き上がりを繰り返す。
10回2セット



ツイストクランチ

手を前に出す、もしくは頭の後ろに手を置く。お腹の横・ワキの下を捻じるように力を入れて左右に手を振る。頭に手を置いている場合は、右ひじなら左ひざの外側、左ひじなら右ひざ外側に近づけるように捻じりましょう。左右10回2セット



レッグレイズ

仰向けに寝て両足を浮かせます。この時に腰が反る場合は腹筋力が足りないので両ひざを曲げた状態から始めましょう。下腹部に力を入れ両足を上げる。ゆっくりスタートポジションまで下ろす。※脚は床に着かない 10回2セット

レベルアップ

両あしを上げきった時に、さらにお尻を上げる。両あしを上げた勢いでお尻を上げないように、両あしを上げきった時に、一回止まってからお尻を上げる。

