

— 腹筋 —

お腹



スタート姿勢

- 仰向けになり両膝をたてる
- 両手は太ももにそえる
- お腹に力を入れる



- 視線はおへそを見る
- 息を吐きながら
肩甲骨をマットからはなす※POINT
- 息を吸いながら元の体勢へと
戻す※POINT



※POINT

- 肩甲骨をしっかり床からはなす
- 元の体勢へと戻るときは
お腹の力をいれたまま
ゆっくりと上体をマットの方へおろす