

腹筋を高めるトレーニング

＜方法＞：①背臥位で膝を立てる（手は胸の前、もしくは頭の後ろで組む）
おへそをのぞき込むように上体を起こす
5～10秒程度保持し、ゆっくり戻す

＜回数＞：5～10回

＜目的＞：お腹の筋力をつけます。

