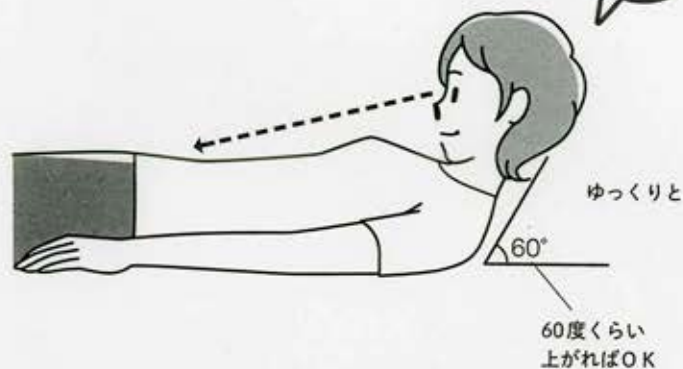


2 頭を持ち上げる

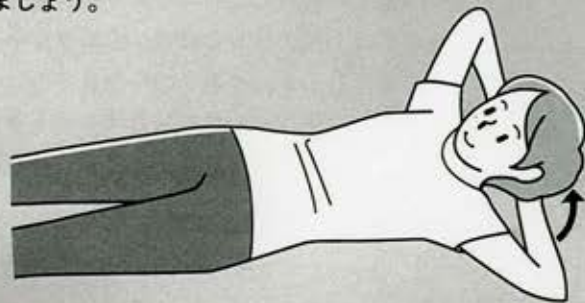
おへそを見るように
ゆっくり頭を持ち上げる。

5秒
キープ



POINT

首や肩が痛い場合は両手を後頭部で組んで支えながら行ないましょう。



10 らくらく腹筋

1、2を
5回



仰向けになる。脚と手はらくな姿勢で。

POINT

頭を持ち上げるだけでも、へそから下の筋肉は影響を受けて鍛えることができます。