

自宅でできる

おすすめ簡単エクササイズ

Vol.2

体幹を鍛えよう！

体の背面方向からの負荷に対して、一定の姿勢をキープすることで、腹筋、その他多くの体幹の筋肉を鍛えていきましょう。腹筋を引き締める効果があります。



- ①つま先を床に立てた状態で床にうつ伏せになります
- ②上半身を起こして前腕を床につけます
- ③腹筋に力を入れて、膝を床から浮かせていきます
※肘は肩の真下に来るようにします
- ④体を一直線のラインにします
※頭からかかとまでのラインが真っ直ぐになるように
※膝を曲げたり、腰を反らせたりしないようにし、あごは引く
- ⑤その状態を 30 秒キープ×2 セット