

自宅でできる

おすすめ簡単エクササイズ

Vol. 5

体幹・背筋を鍛えよう！

- ★背面の体幹強化
- ★ヒップアップ



- ①腕と足をまっすぐ伸ばしてうつ伏せになる（手の平・足先は下向き）
- ②腕と足を床から上げる（反動は使わない）
- ③スーパーマンをイメージして体を伸ばす
- ④1回で10秒キープしてゆっくりと戻す 3回行いましょう