

腹筋群

ぽっこりお腹にさようなら！

お腹を引き締めるトレーニング



モデル：緒方インストラクター

方法：

①膝を立てて座り、ボールやクッションなどを膝に挟み、両手を膝の上に置く

②徐々に背中を丸めて上体を後ろに倒していく。腕がまっすぐ伸びるくらいを目標に倒し（きつい場合は倒せるところまでで良い）、ゆっくりと10秒数えたら①の状態にゆっくりと戻す。

