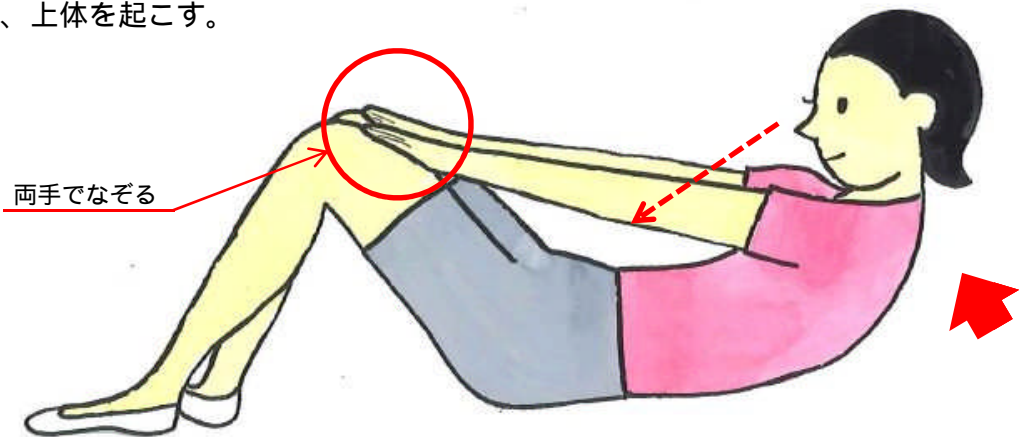
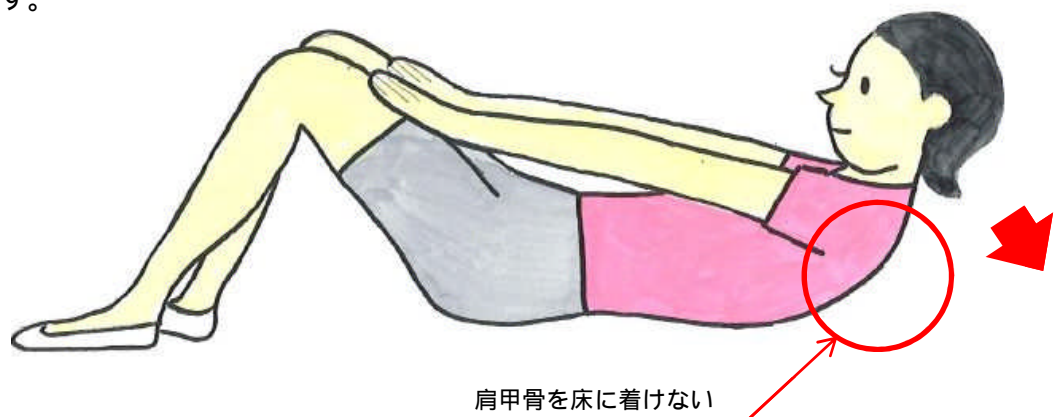


お腹のエクササイズ

1. 膝を立てて仰向けになる。
2. のようにお腹をのぞき込むようにして顎を引き、膝に向かって両手でモモをなぞりながら、上体を起こす。



3. のように肩甲骨が床に着かない程度まで上体を戻す。



4. 2 ~ 3 を繰り返す。

ここがポイント！！

1つの動きを呼吸は止めずにゆっくりと行う（3秒かけて動く + 1秒静止する）
1つの運動を1セット10回程度とし、正確にできなくなる手前まで数回繰り返す
痛みのある場合は中止する