

お腹筋トレ(上体倒し)



- ①シートを少し倒し、浅く腰掛ける
- ②上体をまっすぐに伸ばし、両腕は前に伸ばす
- ③まっすぐの姿勢を保ったまま、上体を後ろに倒す
- ④お腹に効いたら元の位置へ戻るを
10回程度繰り返す

腹筋強化で姿勢の安定！
腰痛予防に効果的！



すきま時間に筋トレ！



ち～とばっか動効果 (うごこうか)