



【05_座位シットアップ】筋力トレーニング

- ・椅子の前の方に座り、両手を胸の前で組んで構えましょう
- ・体を丸めておへそをのぞき込み、この姿勢を維持しながら 3 秒かけて体を後ろに倒し、3 秒かけて体を起こしましょう
- ・お腹の力が常に抜けないように注意しましょう
- ・体を倒す際にまずは背もたれに体をあずけるように動かし、余裕がある場合は背もたれに背中がつくか、つかないかの距離で止めるようにするとより強度を高めます



体を後ろに倒す

体を起こす