

腰部トレーニング part1 — 腰を鍛えましょう! —

👉 1:お腹を鍛える (腹筋のトレーニング)

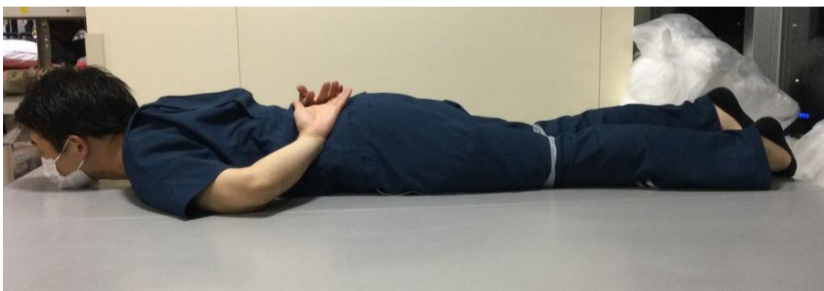


◎腹筋を鍛える方法

- 両膝を立て、腰が浮かないように行います。
- 両手を膝へ伸ばし、息を吐きながら体を起こします。
- 顎が上がらないように注意して、おへそを見るように行います。

腰が浮かないように注意!

👉 2:腰を鍛える (背筋のトレーニング)



◎腰を鍛える方法

- うつ伏せになり、腰の後ろで手を組みます。
- 頭、胸を持ち上げ、体を反らします。
- 息を止めないように行います。