

いろいろな腹筋紹介

時間は20秒間か10回から15回を正確に行うこと



右の肘と左の膝をタッチ
ひねりを入れること



肘と膝を伸展して大きく
行う。リズムよく行う



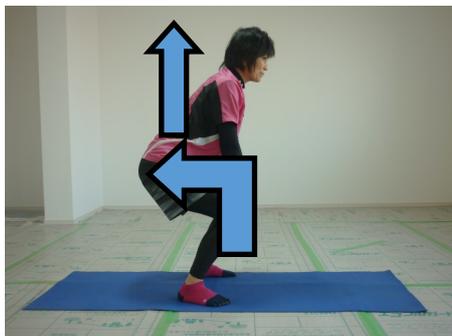
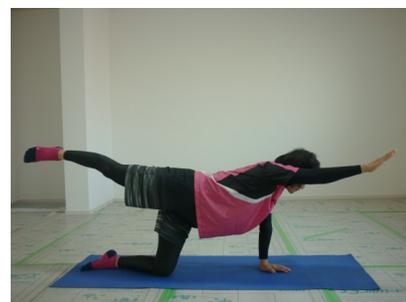
腕と膝を真っすぐに伸ばして
腹筋で耐えること



膝と背中との角度をしっかりと
保ちスクワットを行う



内転筋の強化づくりで姿勢をつくり両手を下にして前後に5回
づつ前進後進する。膝の角度と背中をしっかりと立てること。



腕立ての姿勢で膝を肘まで持つ
てくる10回ずつ行う。



底辺になる体側の部分がしっかりと保持され上げている膝は角
度を保ちキープできるように行う。バランス能力の強化

