



① ドローイン 30秒×2回

- 1 胸いっぱい空気を吸う
- 2 ゆっくりと吐き出す
- 3 吐き出しながら、お腹を引っ込ませて背中にくっつける感で行う
- 4 もう5秒吐き出す
- 5 静止5秒間
- 6 一気に息を吸い込む

※ 1～6を30秒間かけて行い、繰り返す

② トランクカール 20秒×2回

- 1 床に仰向けで寝て、両手を頭の後ろに組む
- 2 背中の下の方が床から離れない程度まで上半身を起こす

③ バックエクステンション 15秒×3回

- 1 うつ伏せになる
- 2 足のかかとをタンスの引き出しや机の引き出しにかける
- 3 腕を頭の後ろに組んで上体を反らせ、15秒間保持

④ V字シット 15秒×3回

- 1 床の上で上体と両足を同時に上げて静止
- 2 15秒数える

⑤ ニーレイズ 15回×交互に3回

- 1 片方のモモを高く上げて15秒保持する
- 2 足を替えて15秒保持し、これを繰り返す



やってみよう!

