

健康教室

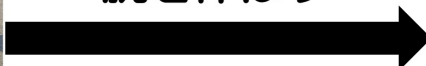
今回はプランクチャレンジをご紹介します。
20秒間で何回できるか是非挑戦してみてください！

～プランクチャレンジ～

- ① プランクの姿勢を作る。
- ② 20秒間動き続ける。
- ③ 腰を落とさない様に意識する。



片手ずつ
腕を伸ばす



左右交互に行う



☆効果☆

- ・お腹周りがすっきりします。
- ・姿勢が良くなります。

★ポイント★

- ・肘の位置は肩の真下にくるようにしましょう。
- ・呼吸をしながら行いましょう。
- ・ゆっくりでもいいので動き続けましょう。