

健康教室

今回はクランチをご紹介します。

普通の腹筋とは違いますので、是非やってみてください！

～クランチ～

- ① 仰向けの姿勢を作り、股関節と膝を90度曲げる。
- ② 反動を付けずに背中が浮くぐらい上体を起こします。
- ③ 10回を3セット行います。



☆効果☆

- ・ポッコリお腹の解消。
- ・お腹周りの脂肪燃烧。

★ポイント★

- ・足が下がらないように気を付けましょう。
- ・上体を起こした時顔はお腹を見るようにしましょう。