

# ちょこっと (トレーニング)

今回のちょこっとは、お腹を引き締めるトレーニングをご紹介します。腹筋を鍛えると、姿勢が整い、腰痛予防にも効果が期待できます。お腹まわりが気になる方はぜひチャレンジしてみてください！

## 反る腹筋

横面



前面



### POINT

息を吐き切ると効果的

NG

下腹部を前に押し出す  
(反りすぎると腰を痛めてしまうため)

各種目1日  
5~10回を目安に

腰幅で立ち、足指を反らせて床から浮かせます。両手を後頭部を組み、肘を天井に向けながら体を反らし、この姿勢を保ちながら2呼吸します。

## クランチ



### POINT

両手は足元に向かって  
真っすぐに伸ばす

NG

息を止める  
(血圧上昇や疲労の原因になるため)

あごを引いて息を吸いながら頭を起こします。息を吐きながらお腹をへこませ、おでこと膝を近づけます。

★ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください