

ふじしま整形外科 × Navigate

メディカルフィットネス通信 vol.20

—自宅のできるセルフトレーニング—

○お腹のシェイプアップ運動○

〈クランチ/効かせたい部位:お腹〉

①仰向けになり、膝と股関節が90度になるように両足を持ち上げます。



②背中を丸めながら肩甲骨を床からはがすように起き上がり、ゆっくり元に戻ります。起き上がる時に息を吐きながら行いましょう。



メディカルフィットネス監修

Navigate 代表・運営統括 パーソナルトレーナー

そうだ わたる
早田 航 先生