

# 自宅で運動！ ～腹筋を鍛えよう～

基本編

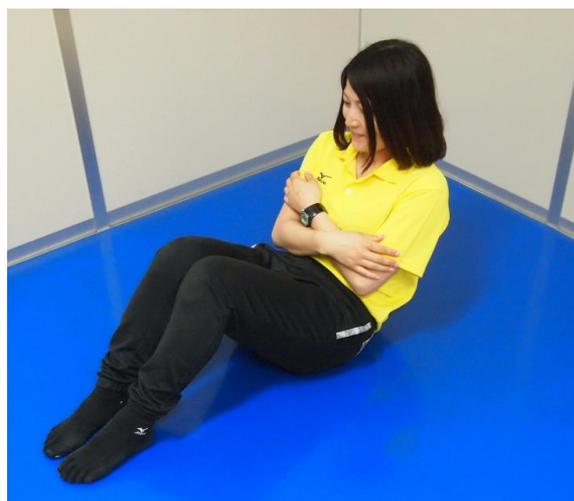
☆今回のシットアップ（腹筋）で主に鍛えられる筋肉  
腹直筋（ふくちよくきん） お腹の筋肉

10回を2セット  
ほど行いましょう。

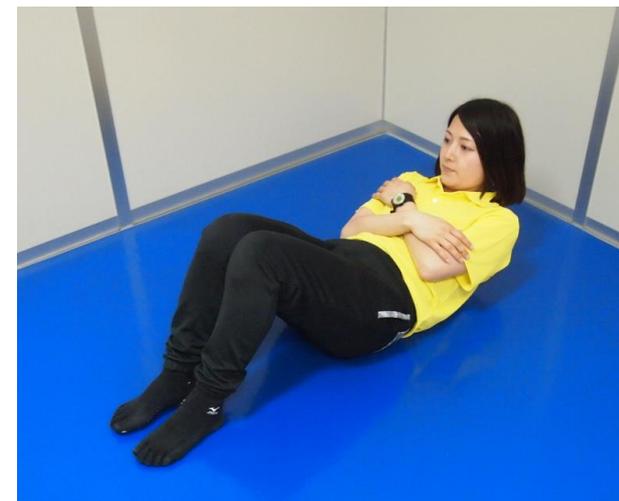
①



②



③



仰向けに寝て、膝を90度を  
目安に曲げます。  
手は胸の前で組みます。



背中を丸めるようにゆっく  
り上体を起こします。



上体を45度以上起こしたら  
ゆっくりおろします。  
お腹の力を抜かないよう  
もう一度②を行います。