

自宅で運動！ ～腹筋を鍛えよう～

上級編

☆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

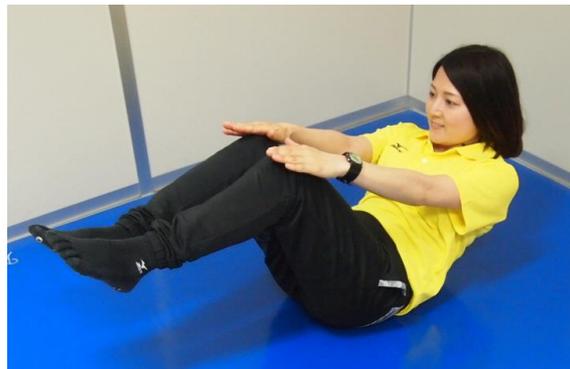
無理のない回数で
行ってください。

基本編のシットアップが簡単で、難易度を上げたいと感じた方は
V字シットアップを試してみてください。

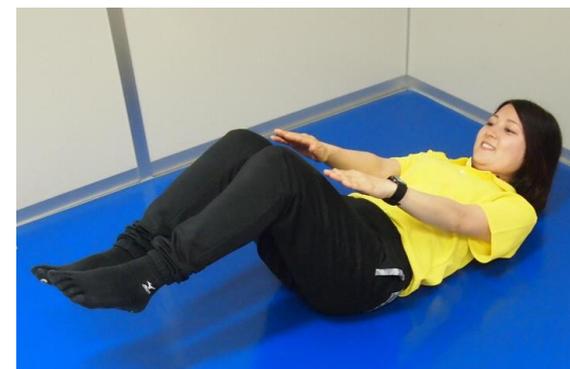
①



②



③



仰向けに寝て、膝を90度を
目安に曲げます。
手は伸ばしましょう。

上体を起こしつつ、足も持
ち上げて、手と膝を近づけ
ます。

手で膝を覆える程度に上体
と足を近づけたら、ゆっく
り戻しましょう。
お腹の力を抜かないよう
にもう一度②を行います。