

かんたん♪体幹トレーニング



①あおむけに横になり、膝を立てます。

②鼻から息を吸ってお腹を膨らませます。



③口からゆっくりと息を吐きながらお腹をぺったんこにへこませます。できる方は少しだけへこました状態でキープします。



椅子に座って行う場合はしっかり椅子に姿勢よく座って行って下さい。

息を吐くときは身体が丸まらないよう気を付けて下さいね。

無理のない回数で行って下さいね!