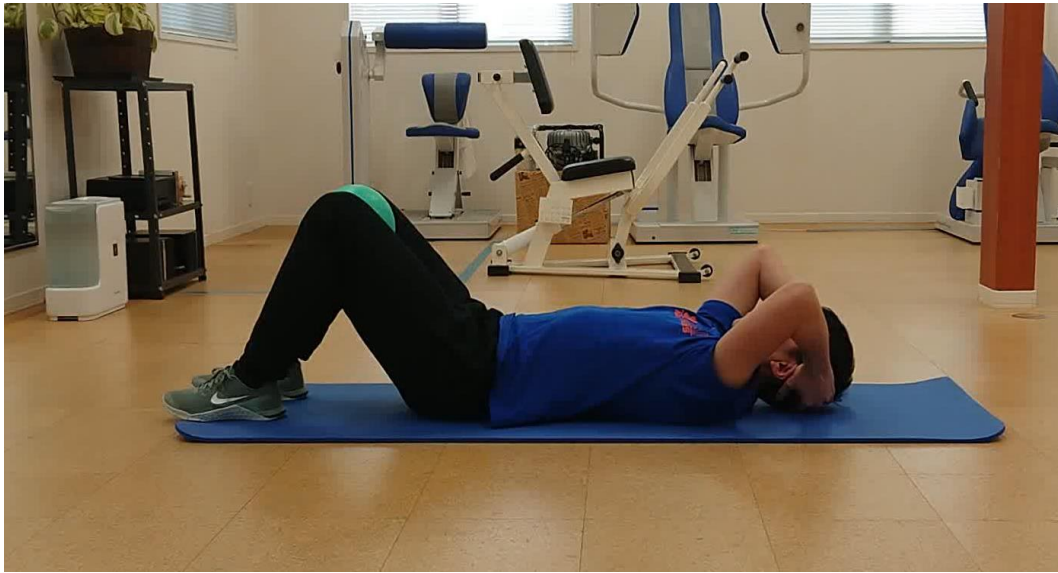


# 難易度3:腹筋(シットアップ)

1セット10回



- ① 上向きに寝たら両ひざを曲げ、腰幅程度に足を開きます
- ② 両ひざの間に「丸めたバスタオル」や「ボール」を挟みます
- ③ 両手を耳の後ろで軽く組みましょう
- ④ 両ひざでタオルやボールをつぶしながら、おへそを覗くように上半身をゆっくりと起こします
- ⑤ 息をはきながら上半身を起こし、起こしたところで5秒間維持します