



①の状態から②へ。背中を手で床に押し付ける。

## ドローイン



①の四つ這い状態から、お腹の力を使って背中を丸める(②)

## 四つ這い位



背筋を伸ばして座り、膝を上げる。上げた時に背すじを伸ばす。

## 脚上げ



① 太ももに手を置き、あごを引く。  
② 太ももに手をあて、肩甲骨が浮くまで上げる。

## クランチ



膝を90度くらいに曲げ、イスの上に置く(①)。  
腰が床から離れるまで背中を持ち上げる(②)。

## 脚上げクランチ



両肘と両つま先で支える。  
体を真っすぐに保つ。

## ブリッジ

POINT

ゆっくりと時間をかけて  
息を止めずに行いましょう!

MEMO

---

---