

腹筋台 使用法 ①

腹筋①(腹筋上部)



足止めに足をかけて台の上に仰向けで寝る。

※腰が痛い方は無理をしない。



アゴから丸めてくるようにゆっくりと上体をあげていく。

※呼吸を止めない。
※反動を使わない。
※ゆっくりと行う。



あがる所まであがった段階でゆっくりと元の位置に戻していく。

※無理に上まであげない。
※反動は使わない。

腹筋②(腹筋下部)



台の上に仰向けで寝る。

※腰が痛い方は無理をしない。



膝を曲げたままゆっくりと足を上にあげていく。

※腰が痛い方は無理をしない。
※反動を使わない。
※呼吸を止めない。



上まであがったら、ゆっくりと足をもとの位置に戻していく。

※呼吸は止めない。
※ゆっくりと行う。

太ももの後ろの引締め



台の上に仰向けで寝る。

※腰が痛い方は無理をしない。



足の位置は動かさず、腰をあげていく。

※呼吸を止めない。
※無理をしない。

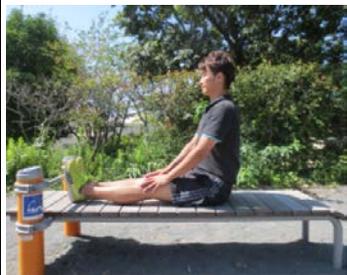


上まであがったら、ゆっくりと足をもとの位置に戻していく。

※呼吸は止めない。
※ゆっくりと行う。

腹筋台 使用法 ②

太ももの裏のストレッチ



姿勢を正して足を伸ばして台の上に座る。

※腰が痛い方は無理をしない。



呼吸をしながらゆっくりと身体を前に倒していく。

※反動を使わない。
※ゆっくりと行う。

サイドレッグレイズ(お尻の引締め)



横向きで寝ていく。

※腰の痛い方は無理をしない。



上になっている足をゆっくりとあがる所まであげていく。

※反動を使わない。
※呼吸を止めない。

二の腕の引締め



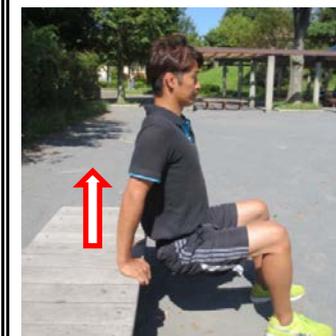
台の上に手を乗せ、膝を曲げて中腰の体勢をとる。

※膝は伸ばしきらない。
※肩の痛い方は無理をしない。



ゆっくりと上体をさげていく。

※呼吸を止めない。
※無理に下までさげない。



もとの体勢に戻すよう、ゆっくりとあがっていく。

※反動を使わない。

腰のストレッチ①



両ひざを抱え込むようにしながら膝を胸に近づけていく。

※呼吸は止めない。
※反動を使わない。

お尻のストレッチ



足を組むように片膝にもう片方の足をかける。そのまま姿勢を正して上体を前に傾けていく。