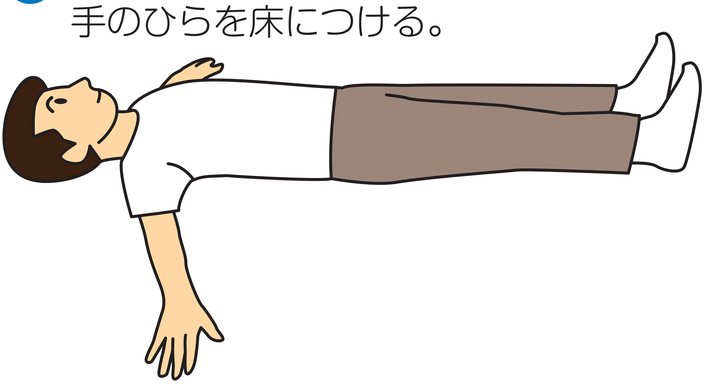
筋肉を維持しよう！

腹筋を鍛えるトレーニング

鍛えられる部位	回数
腹筋	1セット10回（左右）

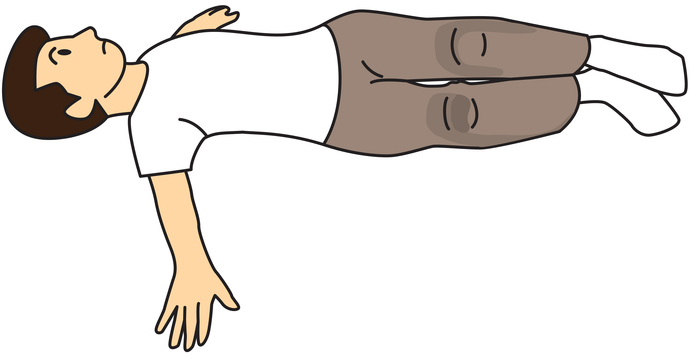
1 仰向けになり、腕は体の横に伸ばして、
手のひらを床につける。



2 両膝をくっつけて足を90度に
持ち上げ、
息を吐きながら
90度を保ったまま
足を右側に倒していく。



3 限界まで倒したら中央まで戻し、
左側も同様に行う。
ここまでを1セットとし、10回行う。



※足が床につかない範囲で
行うようにしてください。
※腰に痛みや違和感が出た場合は、
すぐに中止してください。

シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1612