

## おうちでできるトレーニング（腹筋編）

☆おうちでできる12種類の腹筋トレーニングを紹介します。毎日やってカチカチお腹に！

腹筋のポイントは次の3つだ！！

○お腹をきたえてるって意識する！

○呼吸はとめないぞ！

○無理せず毎日、続けることが大切だね！

はじめは12種類を5回ずつ、慣れてきたら10回ずつ、もつとなれたら10回ずつを2周、と少しずつ増やしていこう！

赤線は動かす方向を表しています。☆の数は運動強度(むずかしさ)を表しています。





