

〔今日トレ〕 4月27日(月) 曇り

みなさん、こんにちは。

今日は何時に起床しましたか？

外出できない日が続くと、生活のリズムを整えることが難しくなりますね。起床や睡眠のサイクルを朝方にし、栄養と運動のバランスも考え生活してください。庭やベランダに出たり、窓を開け放したりして、遠くの景色を見ながら屋外の空気を胸いっぱい吸い込む時間も作りましょう。気分がリフレッシュされますよ。

さて、本日は腹筋強化。目指せシックスパック！

さあ、みなさんの今日トレは何ですか？

腹筋パート1

- ①仰向けになり、手を尻の脇に置く。
- ②脚を90度まで上げる。
- ③脚を床に着けないように下ろす。
- ④20回繰り返す。



腹筋パート2



- ①おもりを持って、膝を立てて座る(足を浮かせても床につけても可)。
- ②肘を張りながら、左右に20回捻る。