

## メディカルフィットネス通信 vol.13

—自宅できるセルフトレーニング—

### ○ お腹のシェイプアップ運動 ○

<バキューム / 効かせたい部位：お腹の正面（腹直筋）>

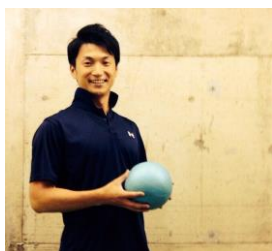
① 肘を立てて、膝から下を床からあげて、うつ伏せになります（背中自然なカーブの状態）



② おへそを上にくぐぐ〜と引き上げます（背中丸く山のような状態）



布団に入ったままできるので、朝イチトレーニングにオススメ！  
腰痛予防にもつながります



メディカルフィットネス監修  
Navigate 代表・運営統括  
パーソナルトレーナー

早田 航 先生