



12PM

蒼い海と白い砂のコントラストが最高♪

# アブドミナル・キープ

体育座りの体勢から、手をお腹に当てて、腹部の筋力を使ったエクササイズです。

パースならではの！

## 近くのビーチでのんびり

蒼く透き通るパースの海へは、シティから直ぐに行くことができます。ビーチカルチャーが充実しているパースのビーチで、インド洋を眺めながらやってみましょう。

一度に行う  
エクササイズの目安

15秒×1セットで1日3セット

ここに効く

腹部（腹筋）

1



まずは背筋を伸ばし、ひざを両手で抱えて、体育座りをします。

2



POINT /  
呼吸を止めないように行いましょう。

足の形は崩さずにお腹に軽く手を当て15秒間キープしてから、ゆっくりと体育座りに戻します。

気を付けよう！

NG X



NG X



あごが上がらないようにします。

足が浮かないようにします。



無理のない程度に背中を丸めます。

しっかりあごを引きます。

