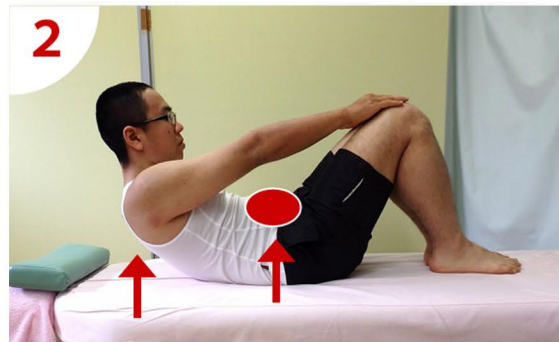


## ■ 仰臥位・腹筋運動



腹筋に意識を集中しましょう。

写真のように肩甲骨が床から離れるように上体を持ち上げましょう。