

# 南太子堂2丁目公園健康遊具 <腹筋ベンチ> を活用した筋力運動

回数：10回×2～3セット

※セット数にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!



+



## 1) 腹筋:

- ①バーの下の台に足が乗るようにベンチに仰向けになる
- ②バーに足をかけながら、上半身を起こす
- ③ ①⇔②を繰り返す

## 2) 椅子スクワット:

- ①椅子の中央に座る
- ②おじぎをするように体を前に傾けながら5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る

※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ!

- ④ ②⇔③を繰り返す

※転倒に注意して、椅子を支えにしてもOK!