

# Fukkin Pulule exercise guide

腹筋プルレ エクササイズガイド

Mizuno  
Healthy  
Interior



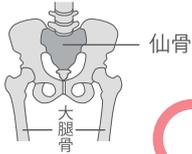
☑ 自分に合った運動負荷に背もたれシートの角度を調整する。

## EXERCISE 01 腹筋運動

POINT

座る前  
準備

お尻を締めたまま、  
お尻の肉を横から下に押し入れ、  
仙骨をたてながら、  
力を抜いて座る。



膝を軽く立てて  
ゆ〜っくり背もたれに  
もたれ30秒間キープ。

30秒  
腹筋  
5回相当※

※腹筋1回を約6秒で  
行った場合と比較  
効果は保証するものでは  
ありません。  
効果は個人差があります。



## EXERCISE 02 上半身のストレッチ

POINT

腹筋を  
意識して!

体はなるべく正面を向いたまま、  
顎を引いてゆっくり深呼吸しながら  
腕を広げてキープ。

両手を真っ直ぐ横に広げる。  
広げた状態で  
20秒間キープする。  
3回繰り返す。

20秒  
×  
3回



## EXERCISE 03 腰の外側のストレッチ

POINT

腹筋を  
意識して!

腰まわりが伸びていることを感じながら左右にひねる。

丁寧にゆ〜っくりと  
ウエストを左右に  
ひねります。

左右各5回を  
繰り返します。

20秒  
×  
左右各5回

両手を伸ばして  
手を軽く組み、  
足裏をしっかり地面につけ、  
上半身はなるべく正面を  
キープしたまま。

