

Fukkin Pulule exercise guide

腹筋プルレ エクササイズガイド

Mizuno
Healthy
Interior



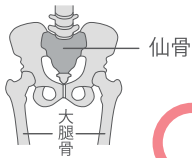
☑ 自分に合った運動負荷に背もたれシートの角度を調整する。

EXERCISE 01 腹筋運動

POINT

座る前
準備

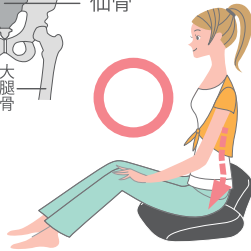
お尻を締めたまま、
お尻の肉を横から下に押し入れ、
仙骨をたてながら、
力を抜いて座る。



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。

