

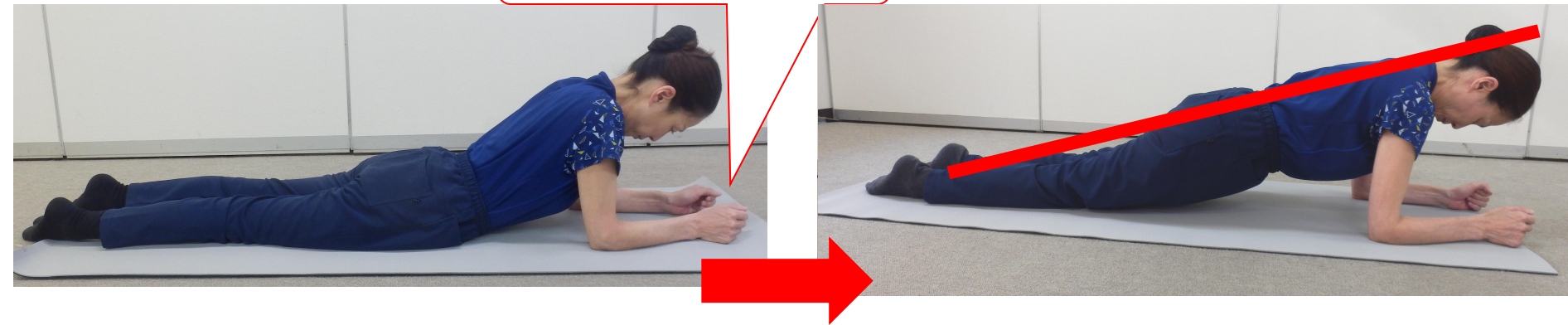
# 体幹の筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して20秒を3セット行う

全身を支えている筋肉。身体を安定させる。

頭からかかとまで一直線が理想

グーのほうが入る



うつぶせになり、両肘を曲げてつき、背中を起こす。

膝と腰を伸ばしたまま、背中側がまっすぐになるように身体を持ち上げて20秒キープする。きつい場合は膝を曲げてついてもよい。