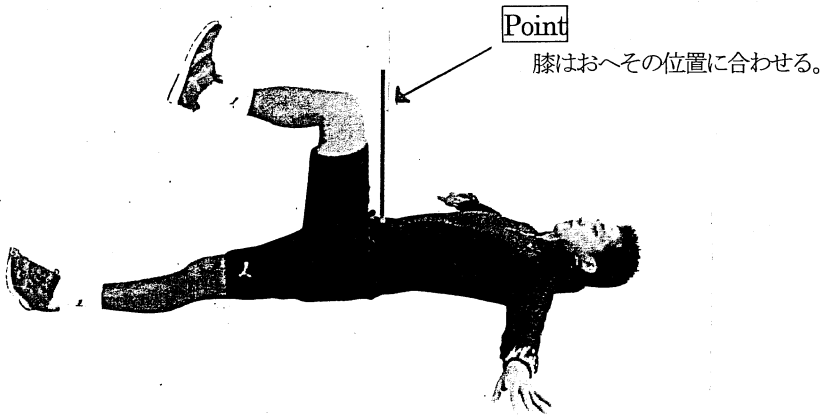


【体幹バランス力をアップ ①】

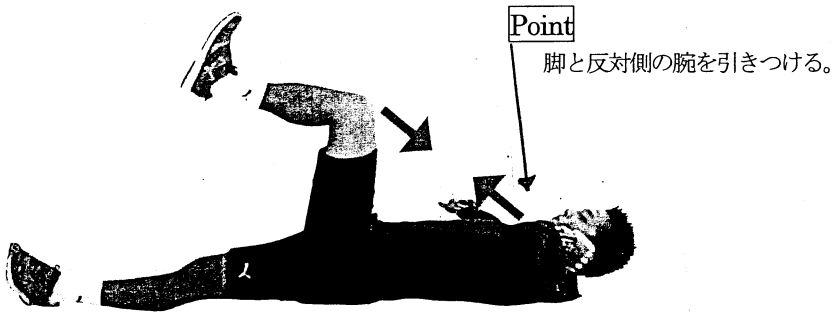
一般：左右 5～8 秒 / 1～2 セット
アスリート：左右 8～12 秒 / 2～3 セット

おなかを鍛える《腹直筋・腹斜筋・腸腰筋》

1 = 仰向けに寝て片膝を上げる = 片方の脚の膝を 90° に曲げおへその位置まで上げる。



2. = 肘をかける = 上げた脚と逆側の腕の肘を曲げる。上げていない腕は真横に開く。



NG

3. = 肘と膝を合わせる = 上体を起こして、肘を膝にくっつけてキープ。

