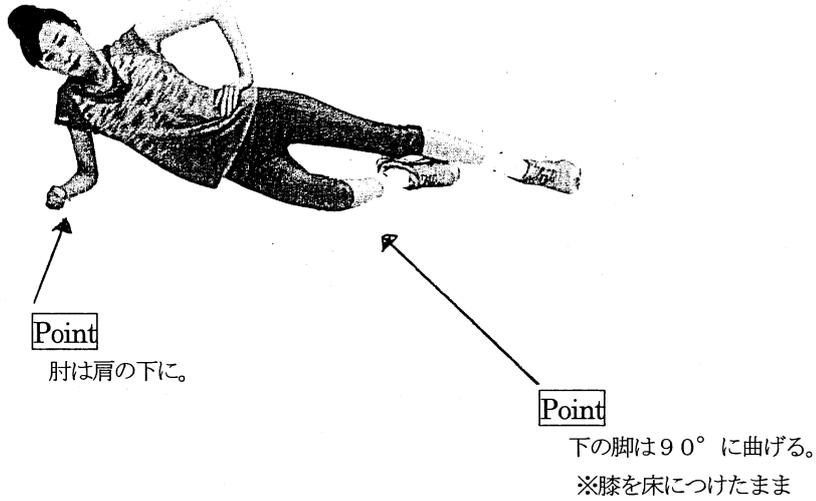


## 【体幹バランス力をアップ④】

一般：左右 6～10 秒 / 1～2 セット  
アスリート：左右 8～12 秒 / 2～3 セット

わき腹・太ももの内側を鍛える《腹横筋・内転筋・大臀筋》

1. =肘をついて横向きの体勢に= 床に肘をついた格好で横向きになり下になった脚は膝を  $90^\circ$  に曲げる。



2. =骨盤を浮かせる= 下の脚は膝を床につけたまま骨盤を浮かせる。

