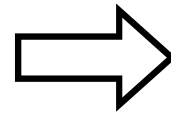


# 体幹トレーニング(インナー)



1、図のように四つん這いになります。  
△胸、腰部が丸まらないように注意



2、お腹をゆっくりとへこませていき、  
そのまま10秒保持します。  
△胸の高さは最初と変わらないよう注意