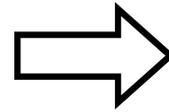


体幹トレーニング(インナー)



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