

胸 腹

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



うつ伏せになり、首を上げ過ぎない範囲で肘を立て、身体を支える。

腰に痛みが無ければ、肘を伸ばす。

