

身体の横の筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して20秒を3セット行う

全身を支えている筋肉。身体を安定させる。



腰を反らない

肩の真下に
肘を置く

横向けに寝て、肘を曲げてつき、膝を曲げる。
お尻を持ち上げて、身体がまっすぐになるように支えて20秒キープする。反対側も行う。