

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



横向けに寝て、肘を曲げてつき、膝、腰を伸ばしたまま腰を持ち上げて、身体がまっすぐになるように支えて止める。反対側も行う。