

# 全身の筋肉

- ・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



左腕、右脚をあげ、ふとももの裏、背中、後頭部ができるだけ水平になるように、バランスをとる。反対側も行う。