

体幹の外側と内側にある筋肉をバランス良く鍛えましょう。

①Vシットキープ

30Hz 30秒 Low



②プランク

30Hz 30秒 Low



③サイドプランク(左右)

30Hz 30秒 Low



④腕立てキープ

30Hz 30秒 Low



⑤ダイアゴナルキープ(左右)

30Hz 30秒 Low

