

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。

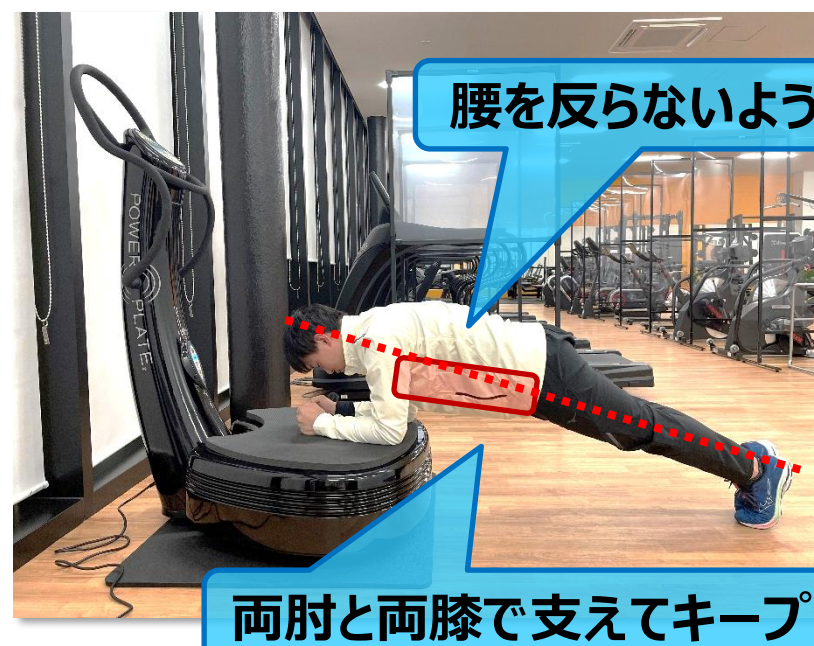
## ①Vシットキープ

30Hz 30秒 Low



## ②プランク

30Hz 30秒 Low



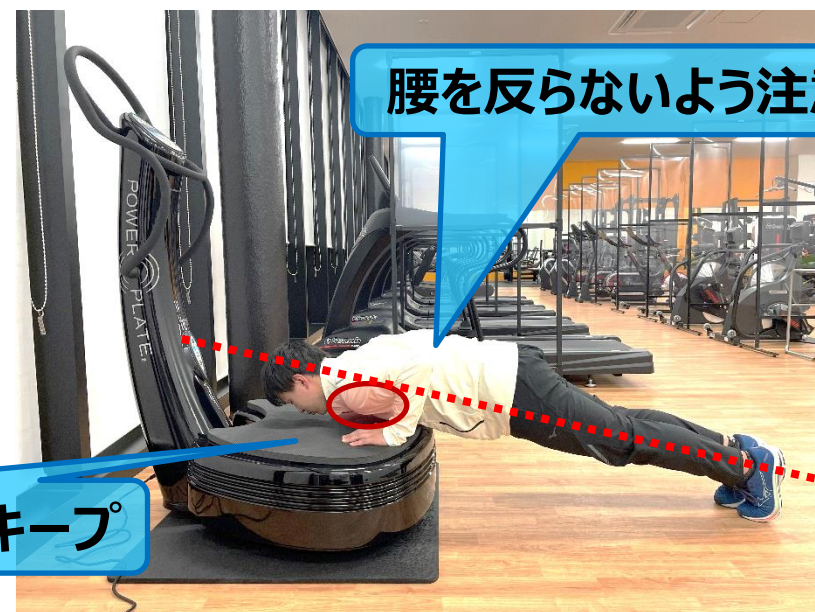
## ③サイドプランク(左右)

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

