

# Co**体幹**TR

## #05 ダイアゴナル(背筋、お尻)

- ① 四つ這いの姿勢になり、対角に片手片足を上げる
- ② 頭、背中、お尻が一直線になるようにキープし、  
左右30秒ずつ行う



### 【ポイント】

床についている手の真上に

肩が来るように調整

バランスを崩さないよう

お腹に力を入れ、ゆっくり呼吸する

