

Co **体幹** TR

#06 クランチ(腹直筋)

仰向けになり、膝を90度に曲げて太ももに手を置く

- ① 上半身を丸めながら、膝をタッチ **【ポイント】**
背中を丸める意識



- ② 膝をタッチしたら、上半身を下す

【ポイント】
肩甲骨が
床につくまで下す



- ③ ①と②を繰り返し、10回行う

