

Co体幹TR

#08 サイドクランチ(腹斜筋)

横向けになり、膝、股関節を曲げて

上側の手は頭、下側の手は脇腹に置く

- ① 下側の肩が床から離れるまで、上半身を上げる



【ポイント】

息を吸いながら脇腹を縮める

- ② 上げ切ったら、ゆっくり元の姿勢に戻す



【ポイント】

息を吐きながら下ろす

- ③ ①と②を繰り返し10回行い、左右同様に行う

