

CoTR 体幹

#10 クラムシェル(お尻)

横向きになり、膝を90度に曲げる

- ① 上側の膝が天井に向くように脚を開く

【ポイント】

脚を上げる際におへそが

上に向かないように注意



- ② 開け切ったらゆっくり脚を元に戻す



- ③ ①と②を繰り返し10回行い、左右同様に行う

