

Co **体幹** TR

#03 プランク(腹直筋、腹斜筋、腹横筋)

うつ伏せになり、肘を90度にして体を支え、30秒キープ



【ポイント】

頭からかかとまで一直線になるようにキープ



肘の真上に肩が来るように調整
お腹に力を入れ、
ゆっくり呼吸する

