

# Co **体幹** TR

## #04 サイドプランク(腹斜筋)

横向きになり、肘を90度にして体を支え、

左右30秒ずつキープ



### 【ポイント】

頭からかかとまで一直線になるようにキープ



上半身は傾かないようにキープ

お腹にも力を入れ、ゆっくり呼吸する

