

CoTR 体幹

#11 デッドバグ(腹筋群)

両手を肩の上まで上げて、膝を90度に曲げて上げる

- ① 息を吐きながら片手片足を対角に伸ばす



【ポイント】
腕と脚を伸ばしながら
床につくギリギリまで
下げる

- ② 伸ばしきったら息を吸いながら元に姿勢に戻る



- ③ 左右交互に繰り返し10回行う

