

# Co **体幹** TR

## #13 レッグレイズ(腹直筋)

① 両手をお尻の下に置き、両足を上げる

【ポイント】

視線は、おへそを見る

② 体が一直線になるように足を下げる

【ポイント】

足は地面ギリギリまで  
下げる

③ 下げ切ったら①の姿勢に戻し  
繰り返し10回行う

【ポイント】

両足を揃えたまま上下させる

