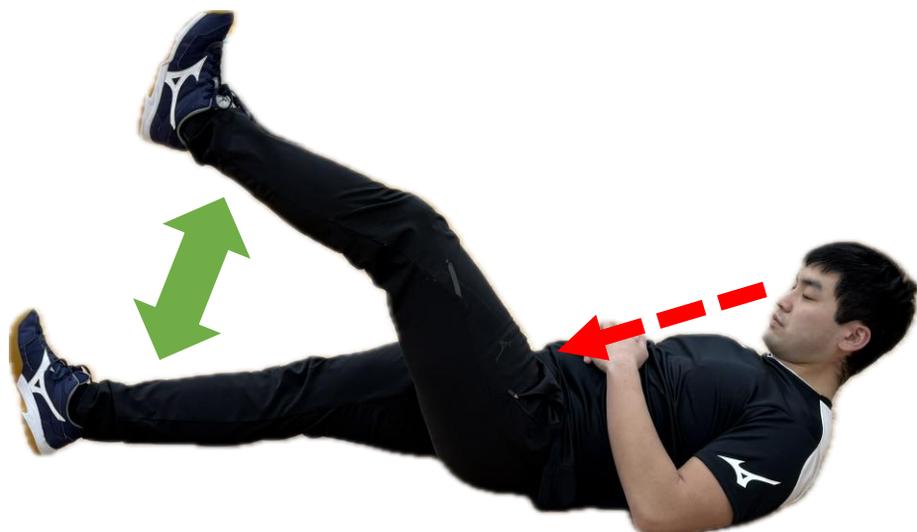


Core 腹トレ

バタ足レッグレイズ(腹直筋、腹斜筋)

① 仰向けになり、両足をあげる



【ポイント】
目線はへそを見る

② 片方の足を
床ギリギリまで下ろす



【ポイント】
動きに合わせて
呼吸を止めない

③ 下ろしたら反対と入れ替えてバタ足をする

