

体幹の外側と内側にある筋肉をバランス良く鍛えましょう。

## ①Vシットキープ

30秒 30Hz Low



## ②プランク

30秒 30Hz Low



## ③サイドプランク

30秒 30Hz Low (左右)



## ④腕立てキープ

30秒 30Hz Low



## ⑤ダイアゴナルキープ

30秒 30Hz Low (左右)

