

— プランク —

体幹



スタート姿勢

- ・マットにうつ伏せになる
- ・肩の下に肘がくるように
両手は肩幅にひらく
- ・足幅は腰幅程度にひらき
つま先は立てておく



- ・胸、お腹、膝 全てをマットから
浮かせる
- ・この時お腹にしっかりと力を入れ
頭からつま先まで一直線になるように
状態をキープする
- ・呼吸は止めないように行う