

自宅でできる

# おすすめ簡単エクササイズ

Vol. 3

体幹 & 背筋を鍛えよう！

- ★ぽっこりお腹、姿勢、腰痛の改善
- ★ヒップアップ
- ★バランス感覚



- ①四つん這いの姿勢から、対角にある手と足を持ち上げる  
(右手左足、左手右手)
- ②手と足は高くキープ
- ③左右各 30 秒