



2 / 1 あさ うんどう たいかん 朝の運動「体幹トレーニング」

- ① プランク
- ② プランクヒップローテーション
- ③ プランクローターション
- ④ リバースプランク
- ⑤ サイドプランク右 みぎ
- ⑥ サイドプランク左 ひだり
- ⑦ スーパーマン
- ⑧ Tレイズ
- ⑨ スノーエンジェル
- ⑩ ねこのポーズ
- ⑪ ドラゴンウォークストレッチ右 みぎ
- ⑫ ドラゴンウォークストレッチ左 ひだり
- ⑬ サイドプランクヒップリフト右 みぎ
- ⑭ サイドプランクヒップリフト左 ひだり
- ⑮ プランク
- ⑯ ハイプランク
- ⑰ リバースプランク
- ⑱ スノーエンジェル
- ⑲ フロアロウ
- ⑳ ヒップリフト

けいぞく ちから
継続は力なり

