

難易度5:腹筋(クアドロベッドエクササイズ)

1セット
左右各10回



① 四つ這いの姿勢になりましょう



② 片足を後方に持ち上げ、
お尻の高さで2秒間維持したら
ゆっくり下ろします

応用編

難易度5:腹筋(クアドロペッドエクササイズ)



①四つ這いの姿勢にいきましょう

1セット
左右各10回



②片足と対側の腕を同時に持ち上げ
持ち上げた姿勢を2秒間維持したら
ゆっくり下ろす

※足だけ持ち上げるよりも強度が上がります！