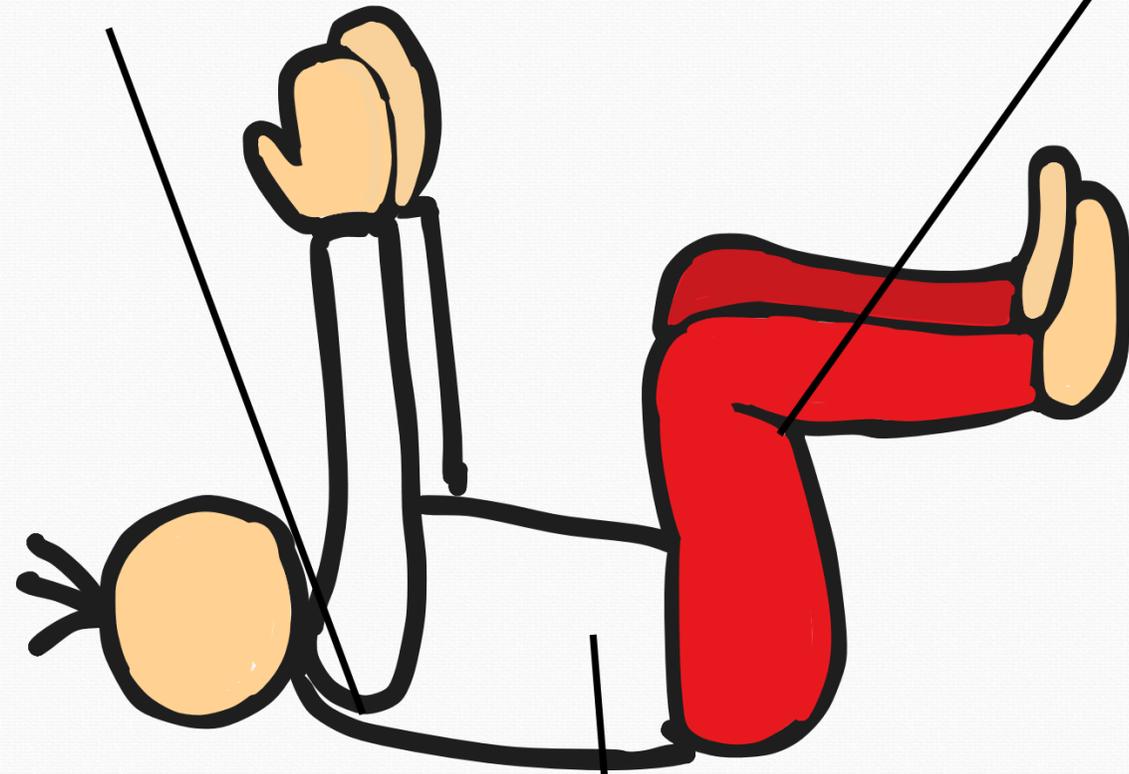


デッドバグ

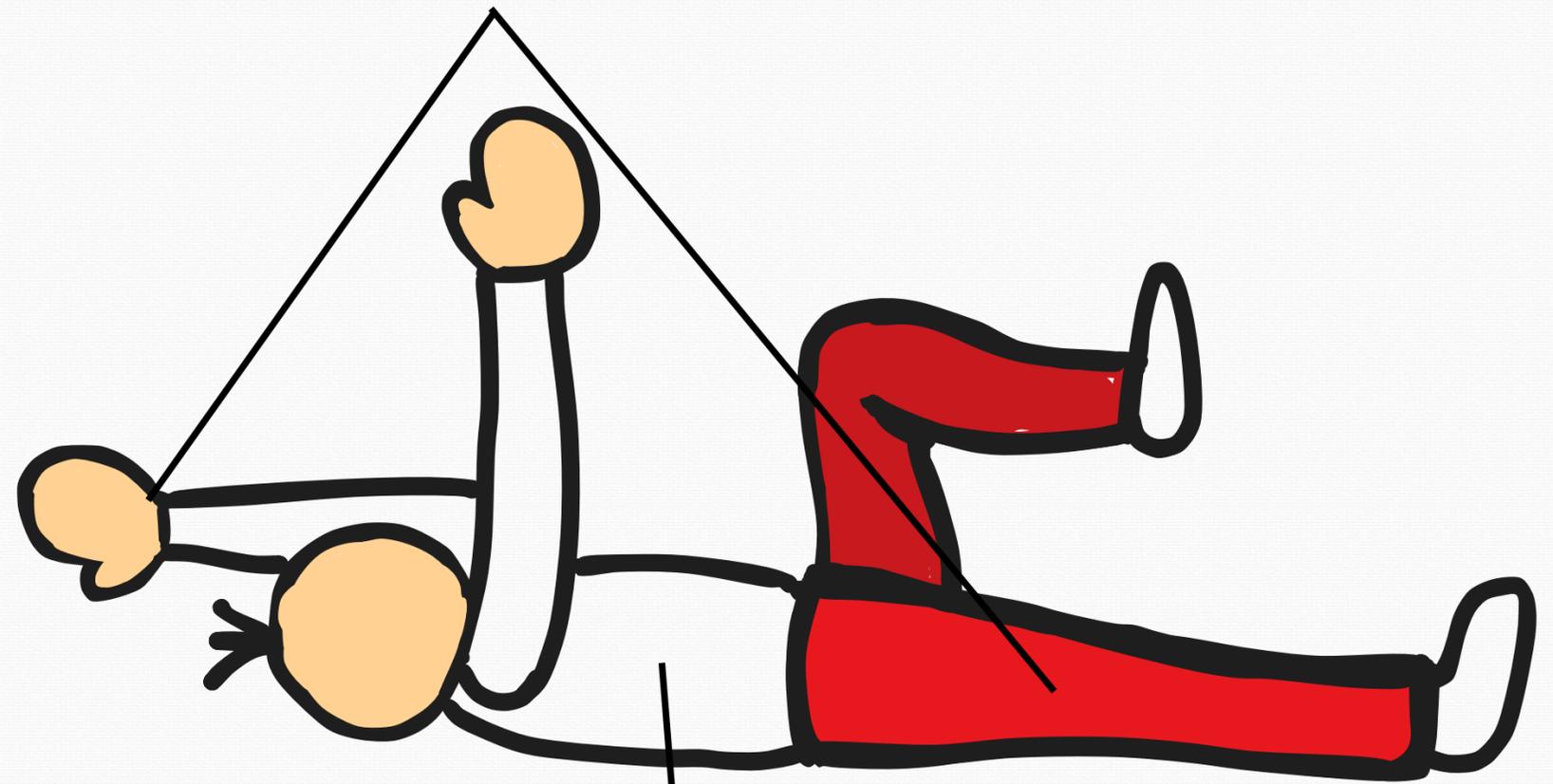
肩のライン迄
腕を上げる

膝の角度は90度を確保しよう

対角線上の腕と足を伸ばす



背中が反らないようにお腹
は固く



背中が反らないこと