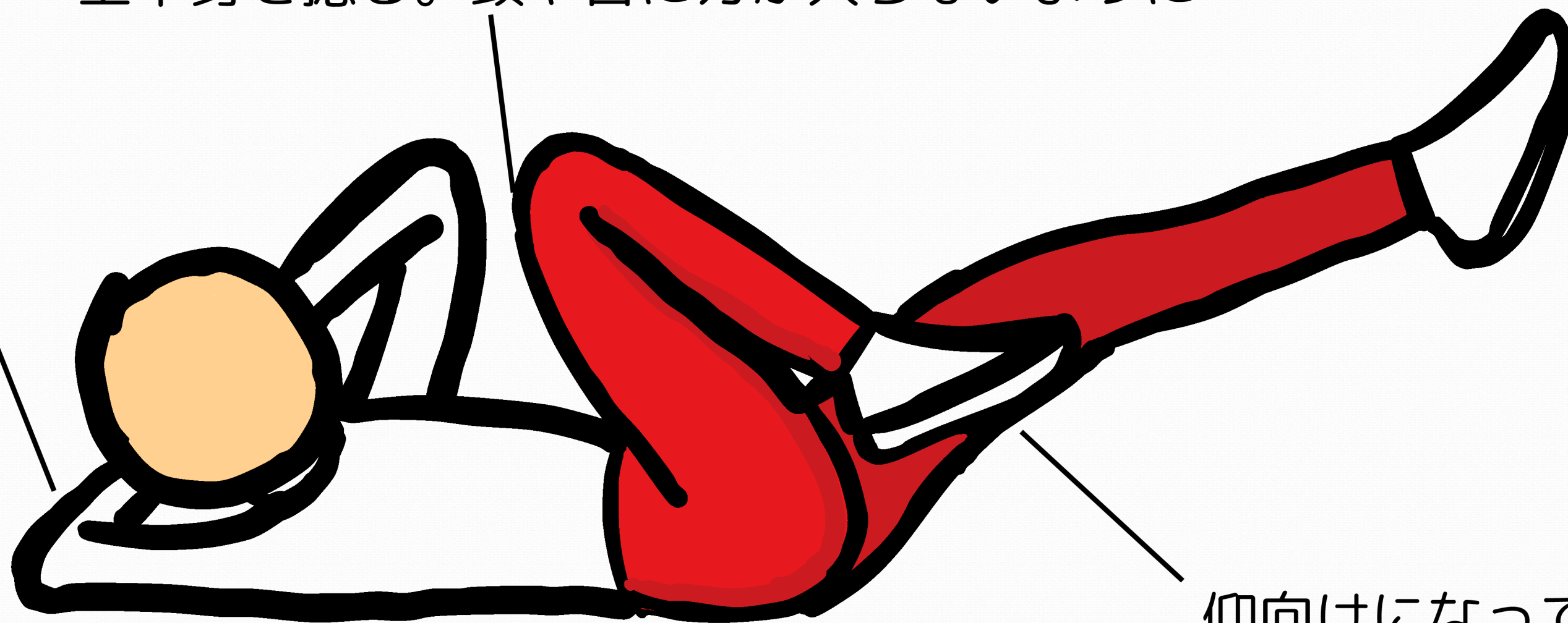


バイスクルクランチ

右膝を曲げ、左肘を近づけるように
上半身を捻る。頭や首に力が入らないように

頭の後ろで手
を組ん肩甲骨
を少しうかす
初心者の方は
ゆかでもOK



仰向けになって、両足の
かかとをうかす