『ＧＡＣＫＴ流クランチ』

1.あおむけに寝る
2.写真①のようにして、お尻で全身のバランスを取る

3.写真②のように太ももとお腹を引き付ける

4.引き付けたら、すぐに写真①の状態に戻る

5.5回繰り返す
6.休けい(3秒)
7.休けいを挟んだら、残り2セット行う
8.終了