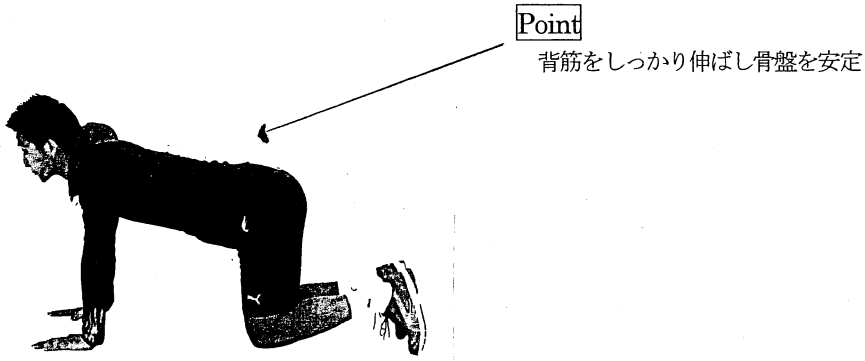


【体幹を安定①】

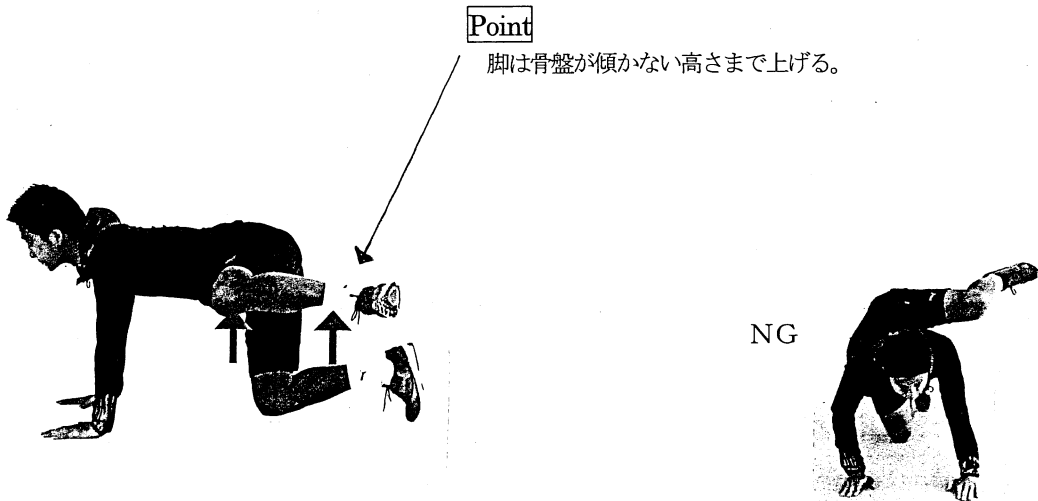
一般：5～10回／1セット
アスリート：10～12回／1セット

おなか・お尻を鍛える《広背筋・大臀筋》

1. =四つんばいになる= 両手は肩幅の位置に置き、背すじをしっかり伸ばし、骨盤を安定させる。



2. =片脚を横に広げる= 片方の脚の膝を90°でキープしてあげる。



3. =脚をゆっくり上下する= 骨盤を安定させながら、身体がぶれないように脚をゆっくり上下させる。

