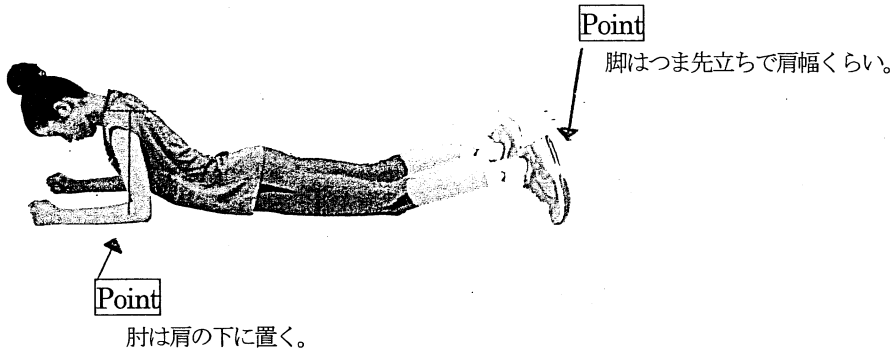


【体幹を安定④】

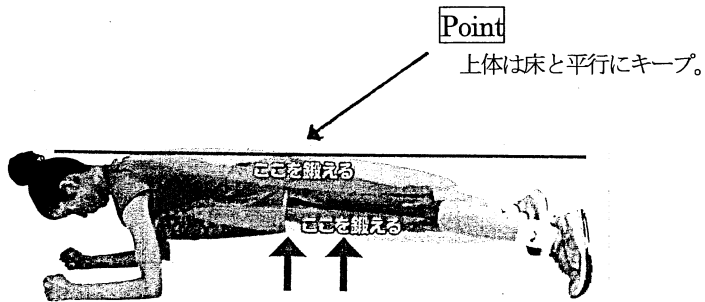
一般：5～8秒/2セット
アスリート：8～10秒/2セット

背中・腰・お尻・太ももを鍛える《脊柱起立筋・大臀筋・大腿四頭筋・前脛骨筋》

1. =うつ伏せで肘を立てる= うつ伏せの状態から肘を立てる。脚は肩幅に開きつま先立ちする。



2. =骨盤を持ち上げる= 床から骨盤を離し背中からお尻のラインが水平になるように持ち上げる。



NG

