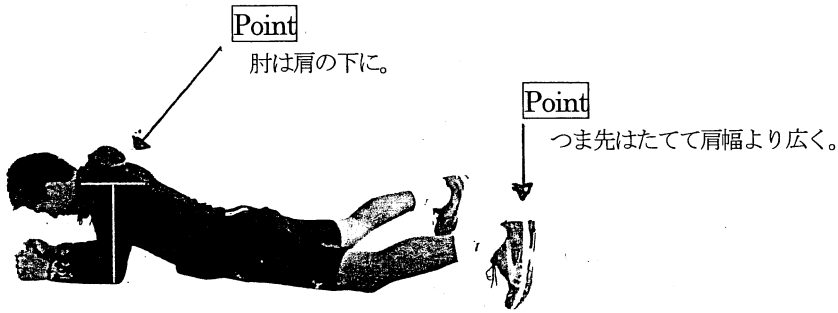


### 【体幹バランス力をアップ③】

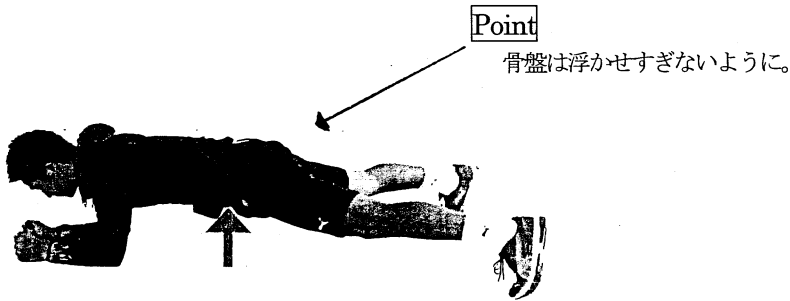
一般：左右 3～6 秒 / 1～2 セット  
アスリート：左右 5～10 秒 / 2～3 セット

背中・腰・お尻・太ももを鍛える《脊柱起立筋・広背筋・大臀筋・大腿四頭筋・ハムストリングス》

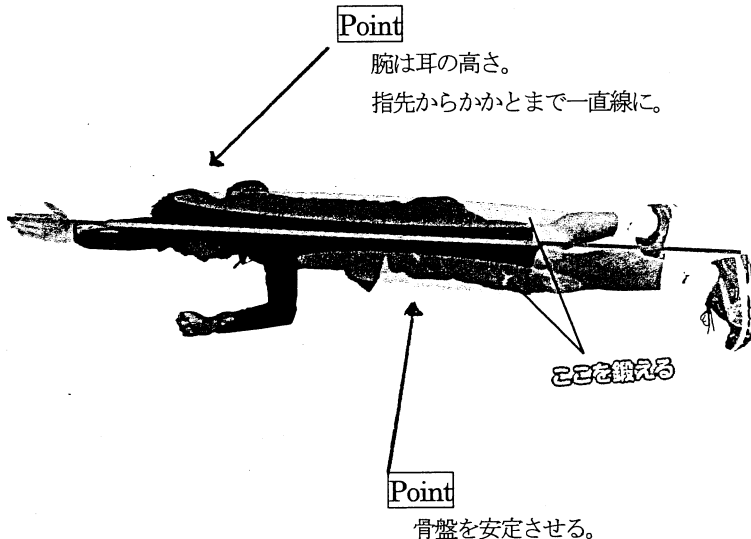
1. =肘を立ててうつ伏せに寝る= 足は肩幅よりやや広めに開く。



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



3. =どちらかの腕を上げる= 体勢をキープしながら片方の腕を耳の高さまで上げて伸ばす。



NG