

バックブリッジ

レベル1

膝の角度90度程度

膝、腰 頭が一直線

まずは5回！慣れたら10回へ。
1～セット数を増やしていきましょう！

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する

脚で踏ん張れば楽に持ちます。
お尻にギュッと力を入れましょう。

