

バックブリッジ

レベル2

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！

膝の角度90度程度

膝、腰 頭が一直線

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する



腕は胸の前に組んで、腕の力は除外して姿勢を保持する。