

# 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！

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する

膝の角度90度程度  
膝、腰 頭が一直線

腕は胸の前に組んで、腕の力は除外  
して姿勢を保持する。

