

バックブリッジ

レベル3

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する

足をあげることで、骨盤が不安定になる
より、臀筋と体幹に力を入れよう

膝の角度90度程度
膝、腰 頭が一直線

まずは5回
目指せ10回！

2～3セットから

