

# バックブリッジ

レベル4

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する

腕をあげることで、脊椎への強度がれます。

膝の角度90度程度  
膝、腰、頭が一直線

まずは5回を目指に。  
1日2~3セットから

