

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、脊椎への強度がまします。

膝の角度90度程度
膝、腰 頭が一直線

まずは5回を目標に。
1日2~3セットから

