

【11_サイドベント】筋力トレーニング



- ・体側の筋肉を鍛えます
- ・椅子の前方の方に座り、足を肩幅に開いて構えます
- ・頭の後ろで両手を組み、肘とお尻を近づけるようなイメージで、左右交互に体を真横に倒します
- ・肩や腕、腰が痛い場合は、両手を胸の前で組んで行うか、片手を肩の上に置き、反対の手で、椅子を持ち体を支えながら行いましょう
- ・体を真横に倒す際に、体が丸まらないように、また反らないように注意しましょう
- ・開いている足を閉じて行うことでより強度を高めます



強度を下げる場合