

## 【19\_グッドモーニングエクササイズ】筋力トレーニング



- ・お腹と背中を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を肩幅程度に開いて構えます
- ・胸の前で両手を組み、身体をまっすぐに保ったまま、身体を前に倒して戻す動作を繰り返します
- ・身体が丸くならないように、また腰が反らないように注意しましょう
- ・強度を下げる場合は、足の上に手を置いて身体を倒す角度を浅くしましょう
- ・身体を深く倒すほどより強度が上がります(身体と足が当たらないよう注意)
- ・余裕がある場合は、頭の後方で両手を組んで行いましょう



強度を下げる場合



強度を上げる場合