

【26_体幹伸展動作】筋力トレーニング



- ・背中とお腹を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いて、両手は胸の前でクロスに構えましょう
- ・姿勢をまっすぐに保ったまま、身体を後方に倒し、まっすぐの姿勢に戻す動作を繰り返します
- ・お腹の力が抜けて、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身体を倒す範囲を小さくし、強度を高める場合は両手を頭の後ろで組み、身体を倒す角度を大きくすることでより強度を高めます



強度を上げる場合