

【34_シーテッドグッドモーニング】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、頭の上で両肘を伸ばして手を組み、胸を張って構えましょう
- ・股関節を起点に身体を前に倒して、元の姿勢に戻しましょう
- ・脊中が丸まらないように、また腕が下がらないように注意しましょう
- ・強度を下げる場合は、腕を頭の後方で組むか、胸の前で組んで行いましょう
- ・余裕がある場合は、足を閉じて行いましょう



強度を下げる場合