

【47_体幹屈曲伸展動作】筋力トレーニング



・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前方に倒して、元の姿勢に戻していきましょう

・次は姿勢をまっすぐに保ったまま、身体を後方に倒して、元の姿勢に戻し、この動作を交互に繰り返します

・お腹の力を入れ続けたまま行い、身体を前方に倒す際は身体が丸まらないように、また後方に倒す際には腰が反らないように注意して行いましょう

・強度を下げる場合は足に手を添えて身体を前に倒す動作と、座面に手を添えて身体を後方に倒す動作を繰り返しましょう



強度を下げる場合