

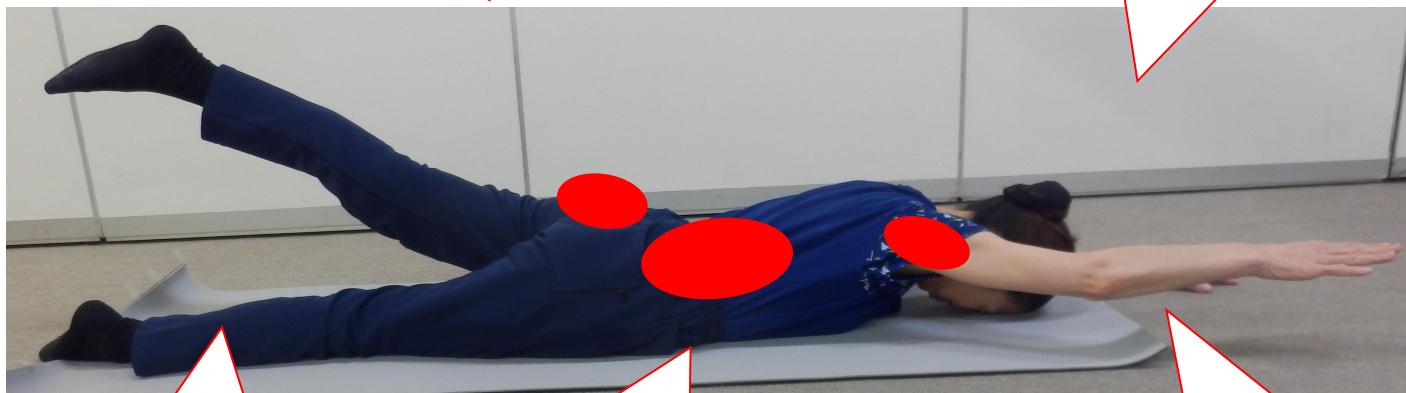
身体の後ろの筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して20秒を3セット行う

姿勢を支えている筋肉。姿勢改善につながる

脚はお尻から持ち上げる

反対の手は床を支える



反対の足は支える

背中・腰に力を入れる

手は胸から持ち上げる

うつぶせになり、両腕、両脚を伸ばす。右腕、左脚を床から離して5～20秒止める。

反対側も行う。