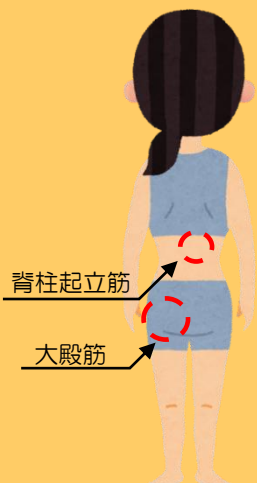


# バック エクステンション



脊柱起立筋・大殿筋が鍛えられます。

脊柱起立筋は上半身のバランスを保つ役目があり、様々なスポーツで上半身のブレを防いでくれます。姿勢を良くする効果もあり、引き締まった腰のラインも手に入ります♪

30回×1セットが目安です。

①

両足をパットに固定し、上体を折り曲げる。両腕は頭の後ろで組む。肩甲骨を寄せて胸を張る。

②

そのままの姿勢をキープしながら、ゆっくりと上体を上げる。上体と床が平行になり、体幹が真っ直ぐになったら、筋肉が収縮するのを感じながら2秒ほどその姿勢を維持する。



③

息を吐きながら、ゆっくりとスタートポジションに戻す。最後まで姿勢を崩さないようにする。

