

バック エクステンション

15回×2セットが、
目安です。



広背筋と大殿筋が鍛えられます。
脊柱起立筋は姿勢を保つために必要な筋肉
なので綺麗な立ち姿を作りたい人に
オススメです。

腹直筋は弱りやすい筋
肉。しっかり鍛えてお
くことが重要です！



①

シートに深く座る。猫背にならないように背筋を
伸ばす。軽く顎を引く。

②

背パッドを背中の上で倒す。
この時、胸を張るようにして後ろに倒す。
背中を反らしすぎないように、腹圧をかけて行う。

ポイント 腹圧とは、お腹をギュッと締める力のこと。



③

お腹に力を入れながら、元の姿勢に戻る。
戻るときも猫背にならないようにする。
軽く顎を引く。

