

バックブリッジ

レベル1

膝の角度90度程度

膝、腰 頭が一直線

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する



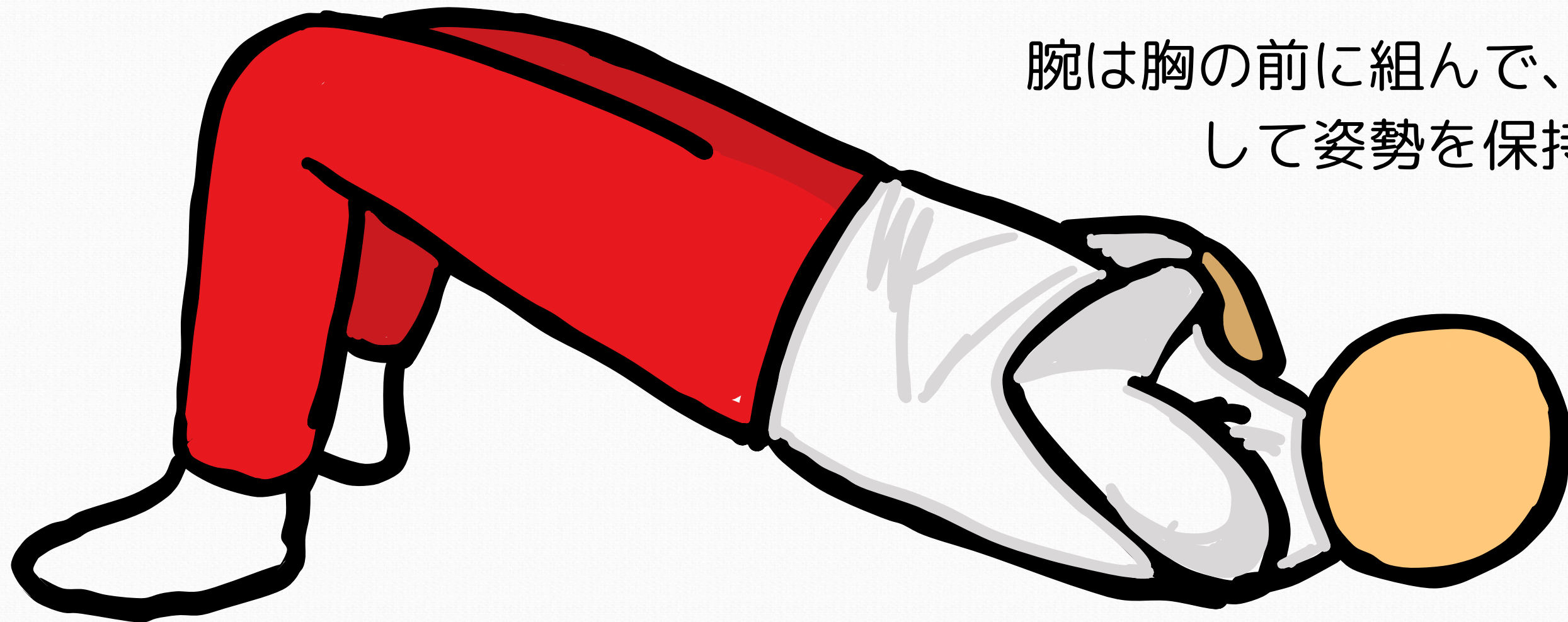
バックブリッジ

レベル2

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する

膝の角度90度程度
膝、腰 頭が一直線

腕は胸の前に組んで、腕の力は除外
して姿勢を保持する。



バックブリッジ

レベル3

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する

足をあげることで、骨盤が不安定になる
より、臀筋と体幹に力を入れよう

膝の角度90度程度
膝、腰 頭が一直線



バックブリッジ

レベル4

お腹、お尻、太もも裏に力を入れて保持する

腕をあげることで、脊椎への強度がまします。

膝の角度90度程度
膝、腰 頭が一直線

