

New Fitness

とまべち インストラクター

家トレ教室! ⑧

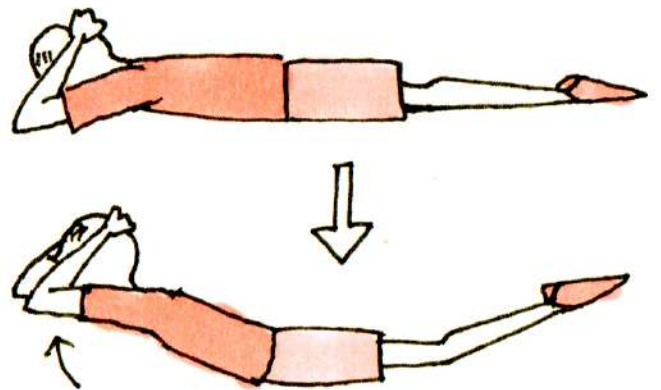
週1~2のペースで
ゆっくり行える
トレーニングを
提案します!

第8回

バックエクステンション

<やり方>

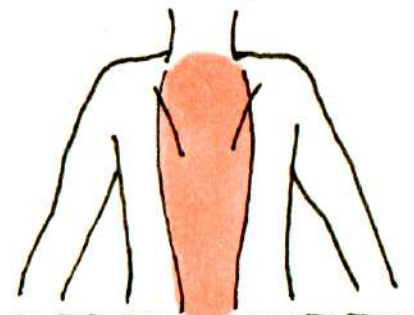
地面にうつ伏せに寝て
上体を反らします。
10回3セットを目標に頑張りましょう!



<動きのポイント>

- ★息を吐きながら、ゆっくり反らします。
- ★背中がやぶたくなったら数秒あげたまま止めます。
- ★息を吸いながらゆっくりおろします。
- ★腰周り、お尻は固くしたまま動かしましょう。
- ★反らしすぎに注意!! ゆっくり行いましょう。

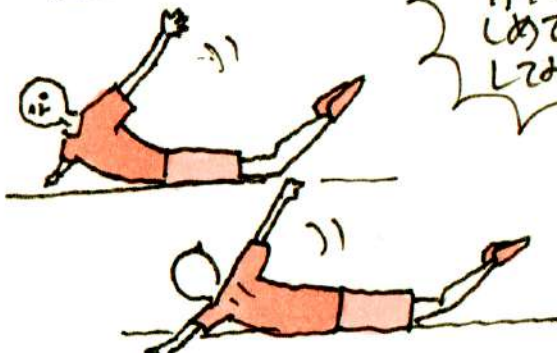
ターゲットは
「**脊柱起立筋**」



アレンジ①

飛行機のように

腕を横に、
飛行機の羽の
ように広げよう。
背中、お腹、お尻は
しめて左右に揺ら
してみよう



アレンジ②

スーパーマン

手足をまっすぐ伸ば
して引きあげよう。
体の裏側全てを
使おう!

