

# 自宅で運動！ ～背筋を鍛えよう～

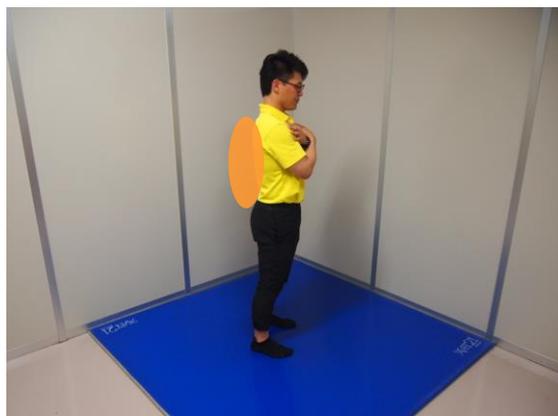
基本編

☆今回のグッドモーニングエクササイズで主に鍛えられる筋肉  
**固有背筋（こゆうはいきん）** **背中**の筋肉

10回を2セットほど行いましょう。

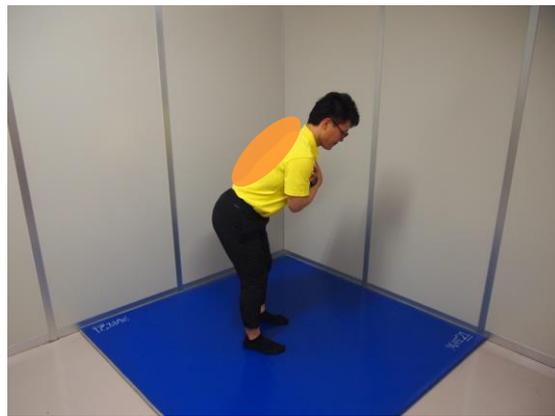
※運動中は背すじが丸まらないように気を付けましょう！

①



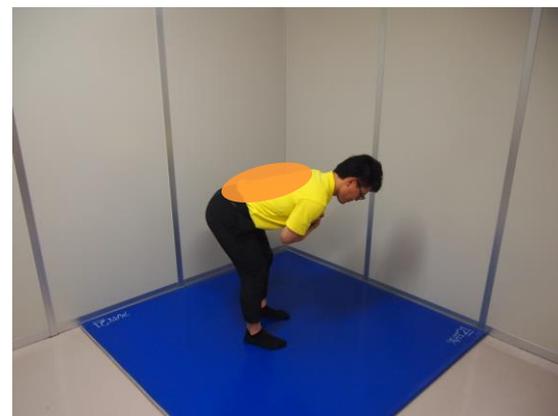
足を肩幅に開いて、腕を胸の前で組み、まっすぐ立ちます。

②



足の付け根から体を曲げ、ゆっくりとお辞儀をするように上半身を倒します。

③



上半身を90度倒したら、ゆっくりと①の姿勢に戻します。  
※90度まで倒せなかったら、できるところまで大丈夫です。