

自宅で運動！ ～背筋を鍛えよう～

上級編

☆今回の四つん這いバランス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

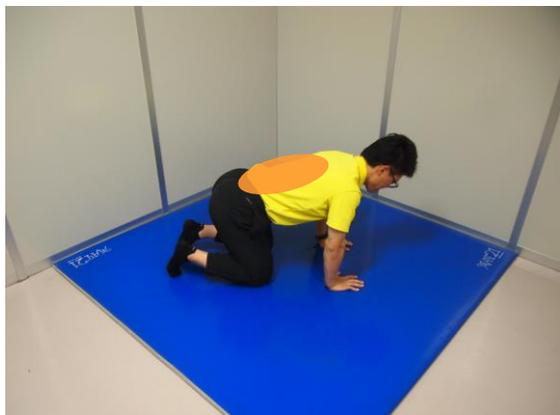
基本編のグッドモーニングエクササイズが簡単だ、難易度を上げたいと感じた方は四つん這いバランスを試してみてください。

10回を2セットほど行いましょう。

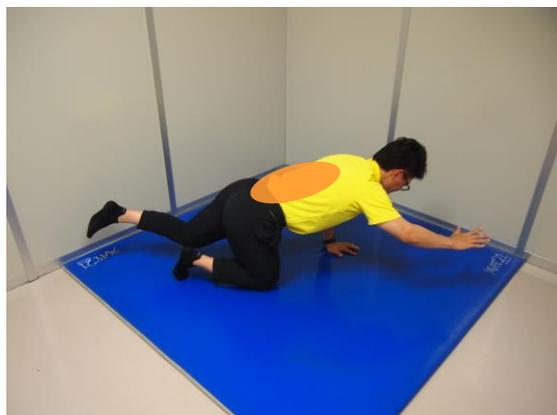
※バランスを崩しやすいので安全に気を付けて行いましょう。

※左手と右脚のペアでも行いましょう。

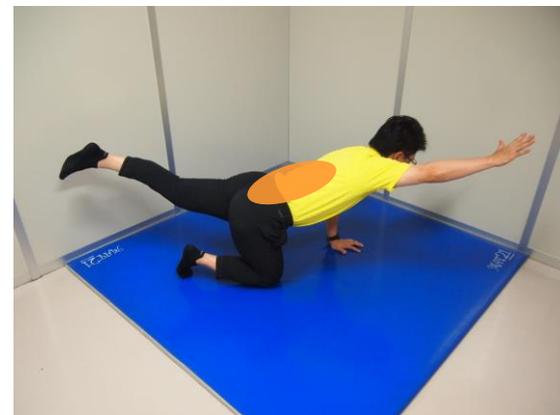
①



②



③



四つん這いの姿勢になります。

右手と左脚をゆっくりと持ち上げます。

右手と左脚が地面と水平になるくらいまで持ち上げたら、ゆっくりと①の姿勢に戻します。