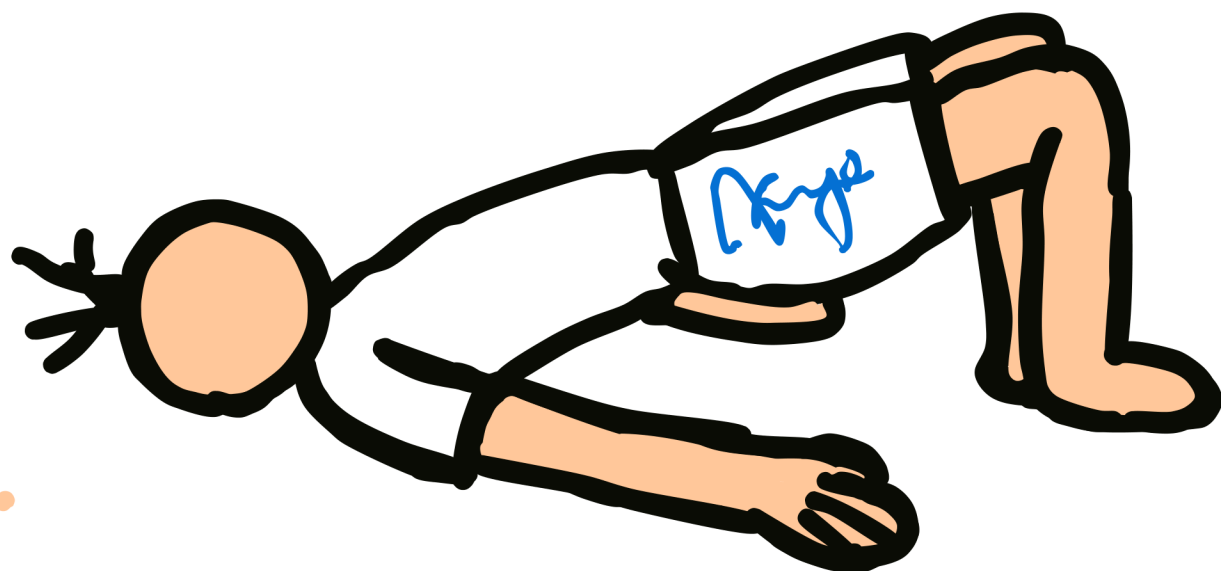


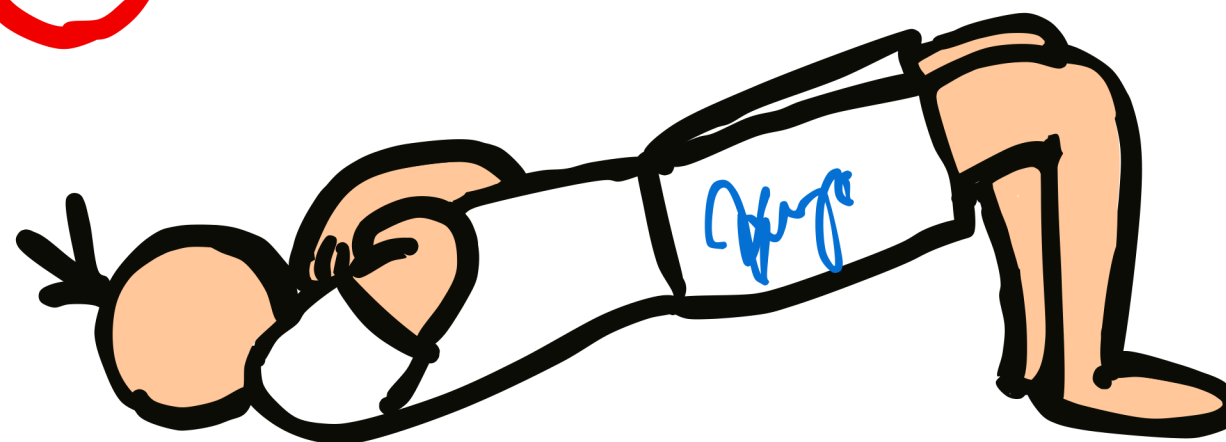
バックブリッジ

①深部体幹筋の強化に特化

①

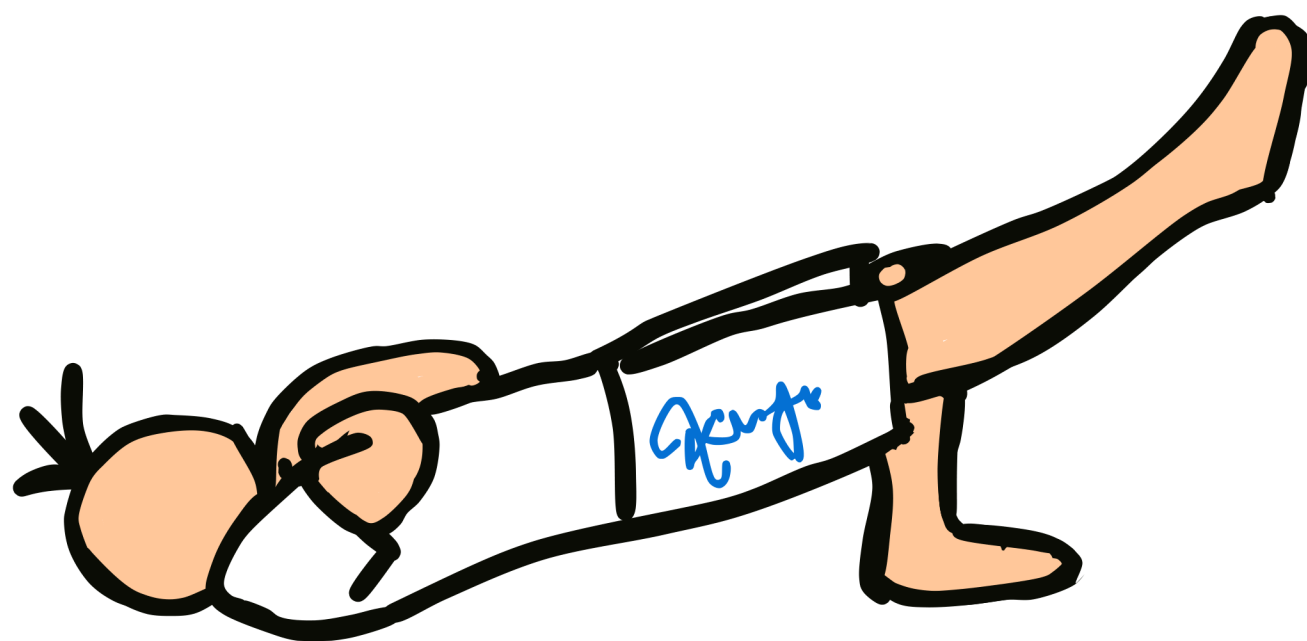


②



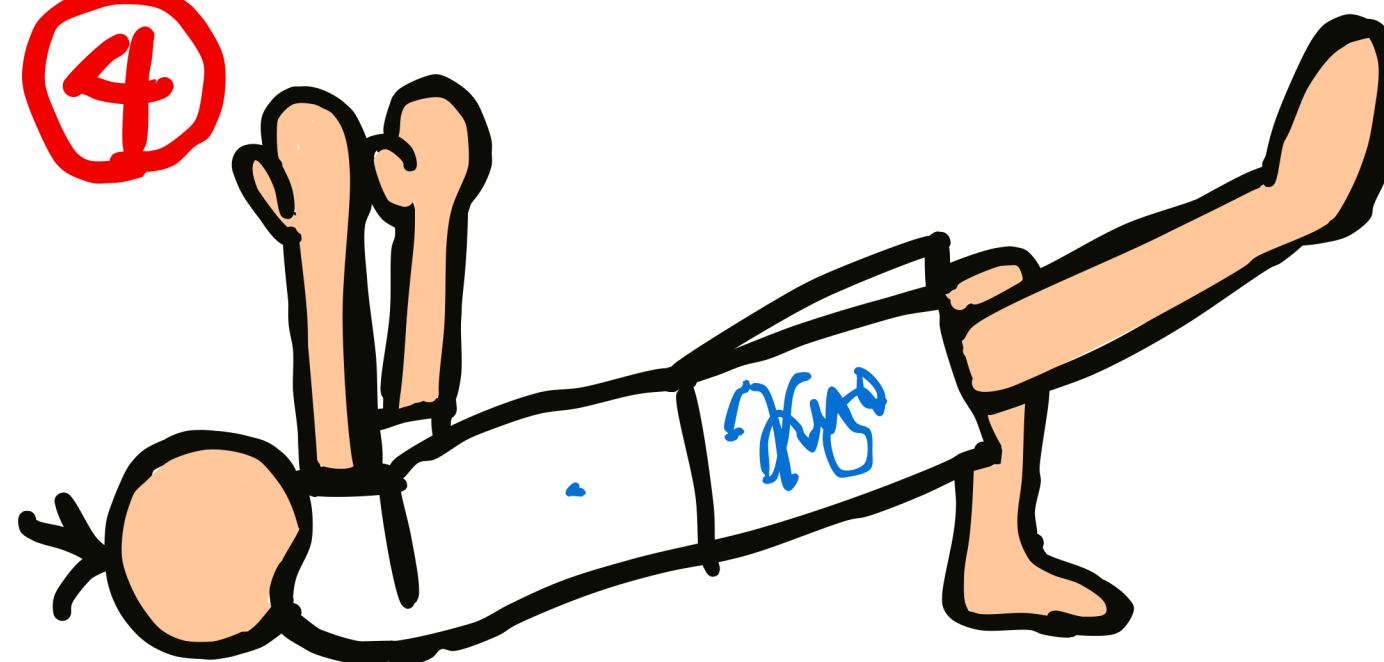
背面負荷を増大させる

③



骨盤の回旋、傾斜しないように腹部を強く力を入れよう

④



胸椎を伸ばしさらに負荷量増加

効果

姿勢改善、猫背予防 円背予防 深部体幹強化特化