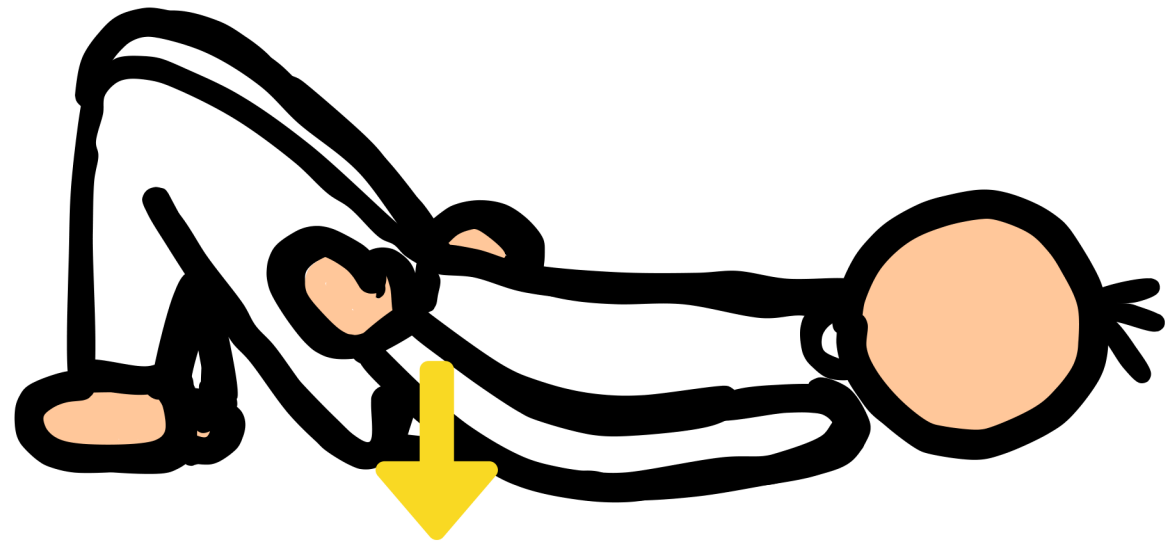
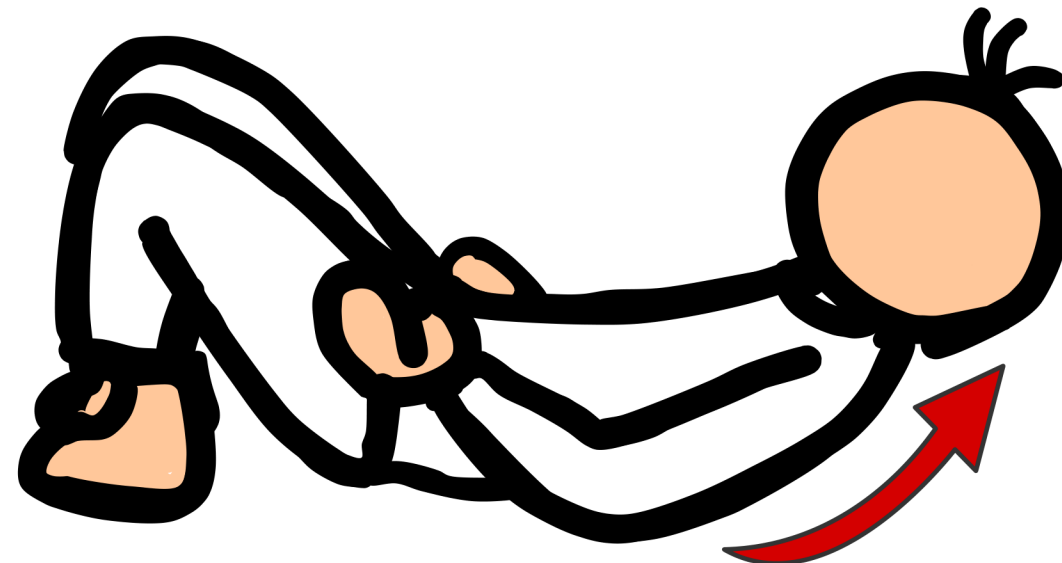


骨盤後傾運動

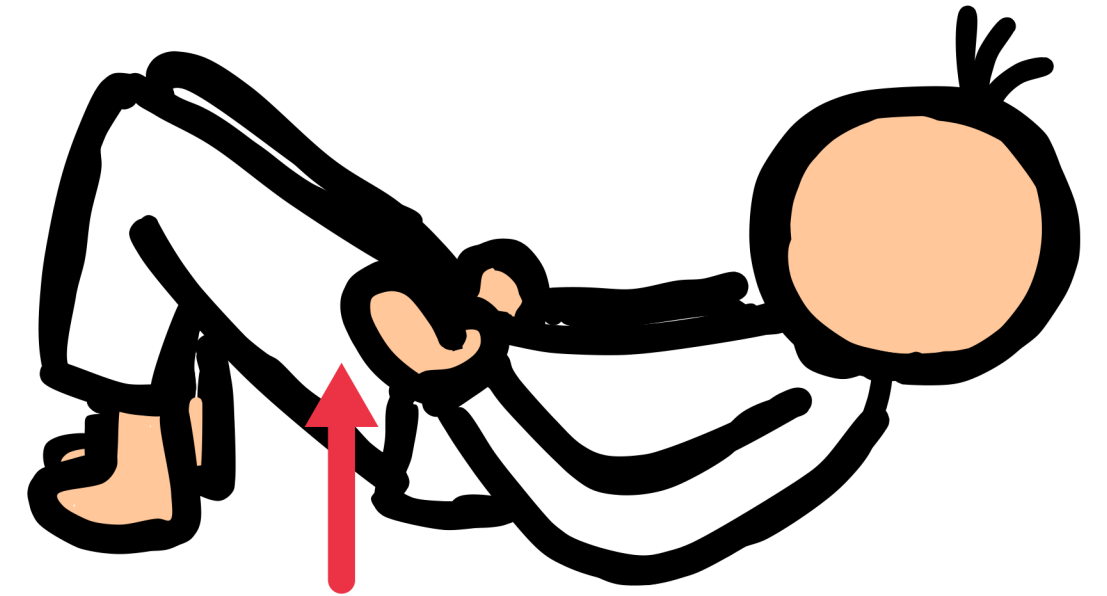
反り腰になる肩の多くは、腹横筋、大臀筋、ハムストリングスの弱体化がメインです。それを強化する運動になります。



お腹に力を入れて床に腰を押し付けよう。



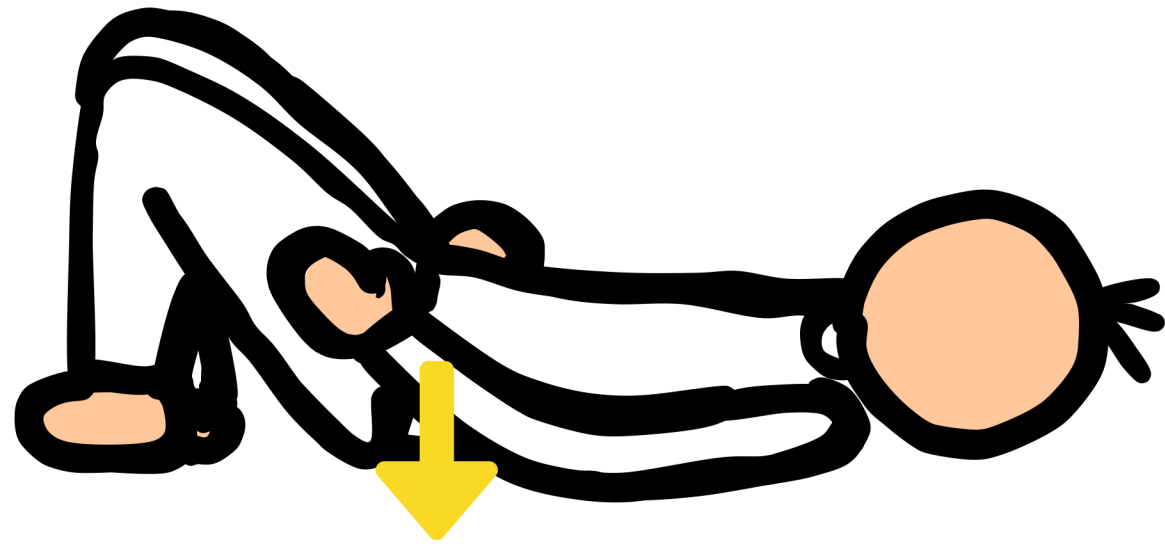
頭を上げてヘソを軸に、覗き込むようにしよう



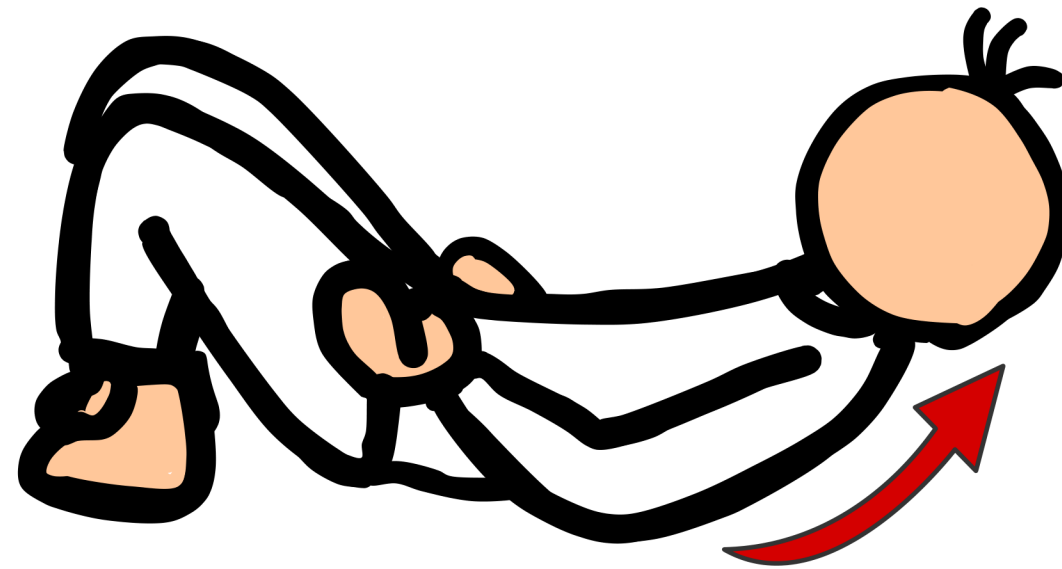
お尻もあげて5秒キープして

効果 反り腰予防、腰痛予防

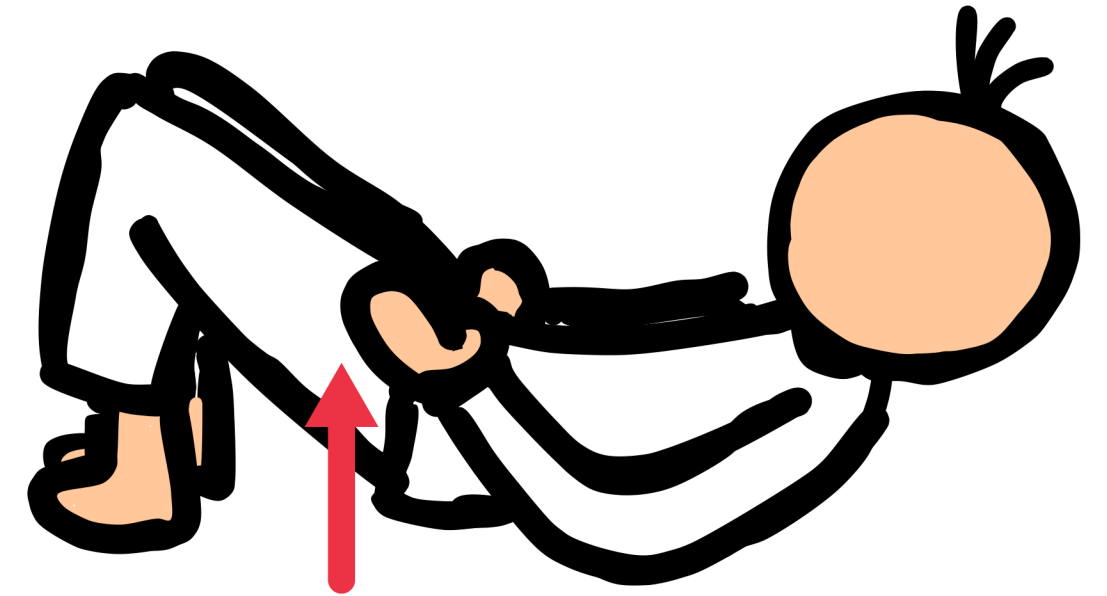
Pelvic Posterior Tilt Exercise



1. Engage your core and press your lower back into the floor.



Lift your head and look down towards your navel, keeping your neck in line with your spine.



Lift your hips as well and hold for 5 seconds.