

脊柱起立筋群



モデル：緒方インストラクター

脊柱起立筋の強化

効果：若々しい姿勢の維持・体幹の強化
背中美人

方法：四つん這いになり丹田を意識する。
右腕と左脚を上げ床と平行に伸ばす。
10秒キープした後四つん這いに戻る。
反対側も同様に行う。

