

体幹 TRAINING No.41

まずスタートポジションでは上向き状態でバランスボールの上に足を置き上体は手で支えています。肘が曲がっていたりしないように伸ばして体を支えています。足から肩までがまっすぐになるように意識していきましょう。



スタートのポジションから上体はそのままをキープしてかかとをお尻に近づけるようにしてバランスボールを引き寄せていきます。この時にお尻が落ちすぎないように注意していきましょう。



両足でしっかりバランスボールを引き寄せていきます。上体はスタートの姿勢から変わらないようにしていきましょう。ゆっくり一定のスピードで曲げ伸ばしを行っていきましょう。

