

体幹部の筋力へのアプローチ

Straight Leg Lowering 45

ストレイトレッグ・ローワリング45

脚を低い位置に保ちながら行う事で体幹部の筋力向上を図ります



体幹の筋力へのアプローチ

- 仰向けに寝ます。



- 脚は真っ直ぐに伸ばし、爪先を頭の方に向けた状態で片足を地面から45度ほどの位置に保ちます。

体幹へのアプローチ

- 反対の足を45度ほどの位置まで上げ、床に接地する直前で止めるように下げます。腰が反らないように注意します。



- 左右やってみましょう。
- 3～5回・2～3セットが目安です。