

# 難易度4:背筋(コブラ)

1セット10回



- ① 下向きに寝たら両肘を直角に曲げ、両肩の横におきます
  - ② あごを引いたまま、床から胸が離れる程度まで上半身を持ち上げる
  - ③ 自然な呼吸を続けながら、上半身を起こしたところで5秒間維持する
- ※ 動作中は背中とお腹の両方に力が入るように意識します