

ボディメイク  
のための

# 体幹トレーニング③

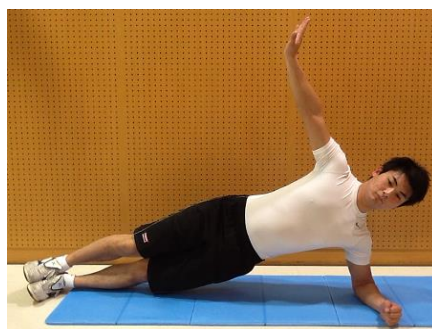
## 腹圧を高めて、ブリッジトレーニングを実施しよう②

今回は、身体の背面を鍛えるバックブリッジ（ヒップリフト）です。  
膝から肩までのラインを真っ直ぐに保てるようにしましょう。



易

次は、サイドブリッジです。身体の側面を鍛えるエクササイズです。  
初めは、ニーリング(膝付き)の姿勢から始めましょう。



難

回数・セットの目安は以下の通りです。

- 【 易しい 】 15秒保持 × 4セット
- 【 ふつう 】 30秒保持 × 3セット

易

難