

家でできるトレーニング ～バックエクステンション～

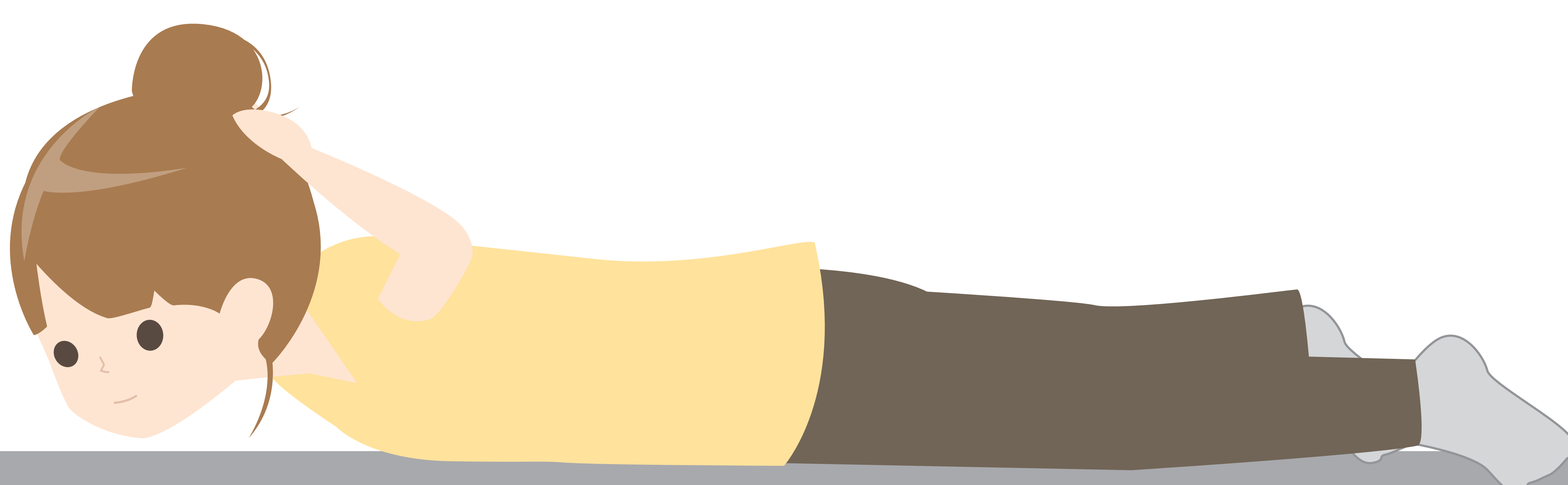
背中を鍛えたい人にお勧めのトレーニングです

鍛えられる部位

背部

回数

10～15回×3セット



①うつ伏せになり、両手を頭に添え、
両足を肩幅に開く。

顔は正面に！

反動を使わないように
しましょう！



②2秒で上体と足を反らし、
2秒で元に戻す。