

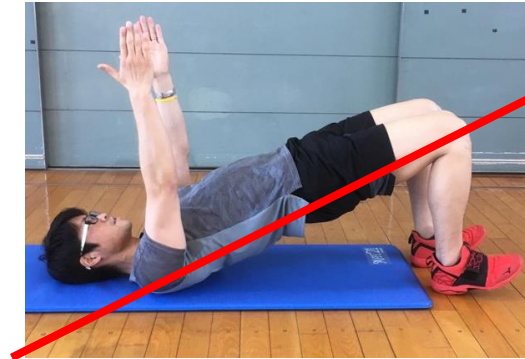
基本種目：グルートブリッジ

【効果】

- ・体幹のインナーマッスルを刺激し腹圧を高めることで、正しい姿勢を保ちやすくなる。背面の強化、姿勢改善効果を狙える。

【手順】

- ①仰向けになり、両膝を立てる。
 - ②骨盤の幅に脚を開き、つま先を立てる。
 - ③かかとで地面を真下に蹴り、骨盤を持ち上げる。
 - ④お尻の筋肉を意識しながら、10～60秒キープする。
- ※肩甲骨を寄せて胸を張る。肩⇒骨盤⇒膝のラインを一直線に保つ。



応用種目：グルートブリッジ レッグリフト&マーチ

【効果】

- ・背面の基本種目であるグルートブリッジの状態から、片足を挙げることで体幹の不安定性・体幹の捻じれが発生する。その抵抗に逆らって片足で支えることで、より体幹の安定性を高め、股関節の強化も図れる。

【手順】

- ①グルートブリッジの姿勢をとる。
 - ②ゆっくり片足を地面から離す。(膝は曲げて伸ばしても可)
 - ③10～20秒キープしたら、ゆっくり左右の足を入れ替える。
- ※体の捻じれが出ないように両肩・骨盤を平行に保つ。
 ※足を入れ替える際、骨盤の高さを一定にキープする。
 ※展開:骨盤の安定性を保てれば、「素早く」入れ替えるのも可。

