





### 3 自体重エクササイズ



#### フロントブリッジ両膝付



#### サイドブリッジ膝付・基本姿勢



#### バックブリッジ基本姿勢

- ・肘を胸の下に置く
- ・頭・腰・脚は一直線



#### フローティング

- ・胸の高さに肘を置く
- ・腰・肩・頭は一直線



#### フローティング

- ・胸の高さに肘を置く
- ・腰・肩・頭は一直線



#### フローティング

- ・胸の高さに肘を置く
- ・腰・肩・頭は一直線



#### フローティング

- ・胸の高さに肘を置く
- ・腰・肩・頭は一直線

### 3 ダイナミックストレッチ



#### オーバーハーネル

両手を胸の高さで、手のひらを向かって握り、肘を曲げて頭の上に持っていく。頭の上に持ったまま、手を胸の高さまで戻す。頭の上に持ったまま、手を胸の高さまで戻す。

#### ヒーロー

片足を床に踏み、片足を床から離す。片足を床から離す。片足を床から離す。片足を床から離す。

#### アームスパン

片足を床に踏み、片足を床から離す。片足を床から離す。片足を床から離す。