

# バードドッグ ～背筋～

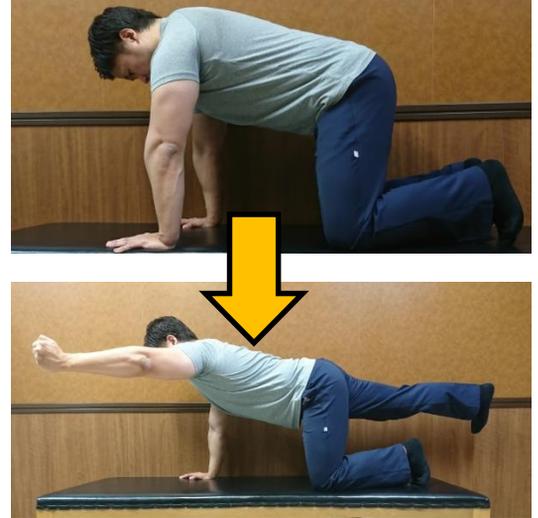
背面の筋肉を総合的に鍛える事ができます。背中が“反りもせず・丸まりもせず”を意識しましょう。

①四つ這いになります。  
アゴを引き、肩甲骨を軽く寄せます。

②片側の手を親指を上に向けて斜め前へ上げ、反対側の脚をまっすぐに後ろへ上げます。

③手足を上げて10秒キープしたら①の姿勢に戻ります。

※難しい場合は片脚だけ、片手だけで行ってもOKです。



まずは**10秒キープ×10回**を目標に行います。

10秒キープ→3秒休憩→10秒キープ→3秒休憩・・・と繰り返し、10秒キープするのが難しくなってきたら、20秒の休憩を入れて再開します。

休憩をはさみながら目標の回数まで繰り返しましょう。

楽にできるようなら、**15秒キープ×15回**を目標に強度を上げていきます。

※一日1回毎日行いましょう。  
続けることが大切です。

良くある間違い



×身体が傾いてしまう×

詳細、他の体操は

<https://ag-rehabilitation.com/trunk-public/>



 **AGR**  
All Good Rehabilitation

注意：痛みがある場合などは無理せず行いましょう