

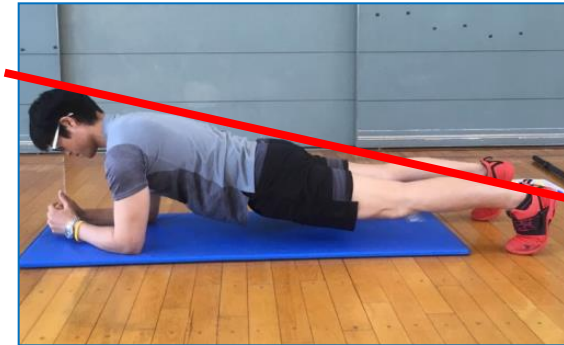
基本種目：ピラードブリッジ

【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。おなか周りの引き締め効果もある。

【手順】

- ①うつ伏せになり、肩の真下に肘をつく。
 - ②脚は、骨盤の幅に開きつま先を立てる。
 - ③肩が抜けないように、肘で床を突き放す。
 - ④骨盤を高く持ち上げ、10～60秒キープする。
- ※頭から足までを一直線に保つ。



応用種目：ピラードブリッジ アームリフト/ピラードブリッジ レッグリフト

【効果】

- ・基本種目であるピラードブリッジの状態から、支える手足の本数を少なくすることで捻じれが発生する。その捻じれの抵抗に逆らうことでより体幹の安定性を高めることが出来る。

【手順】

- ①肩の真下に手首を置く。(※肘でも可能)
- ②脚は肩幅に開き、つま先を立てる。
- ③肩が抜けないように床を突き放す。
- ④片手(片足)を伸ばした状態で10～60秒キープする。

※体の捻じれが出ないように両肩・骨盤を平行に保つ。

※展開:右手を上げて15秒、左手に入れ替えて15秒など次々と変えていくやり方なども効果的。

