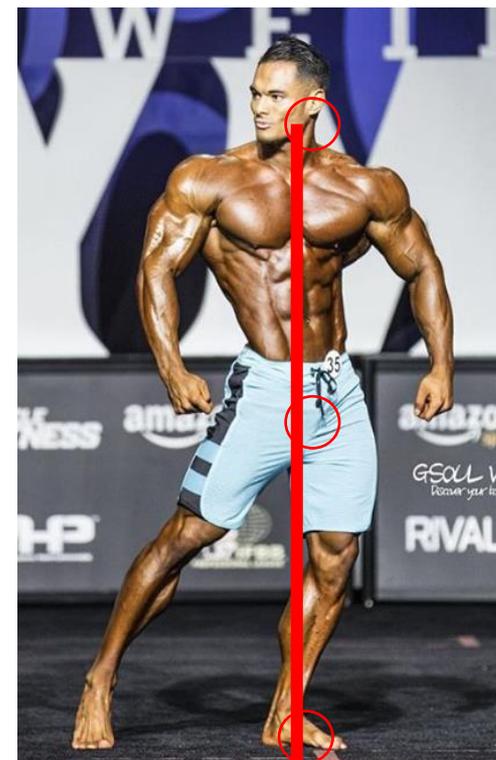


軸のとり方

Posing Theory 1

重心軸を常に維持

- ① 胸鎖乳突筋 - 恥骨 - かかと（女性はつま先） のラインを一直線に



軸を作るために大事な筋肉

胸鎖乳突筋

頭と上半身をつなぐ

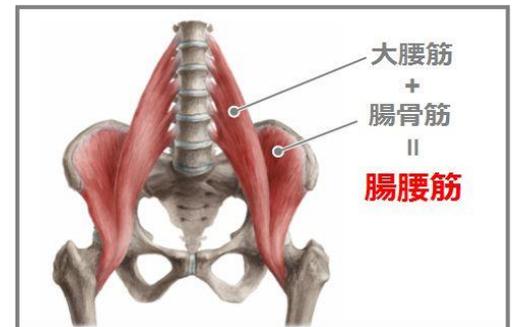
胸鎖乳突筋



腸腰筋

上半身と下半身をつなぐ

腸腰筋



胸鎖乳突筋の出し方

胸を張る

首を伸ばす

顎を引く

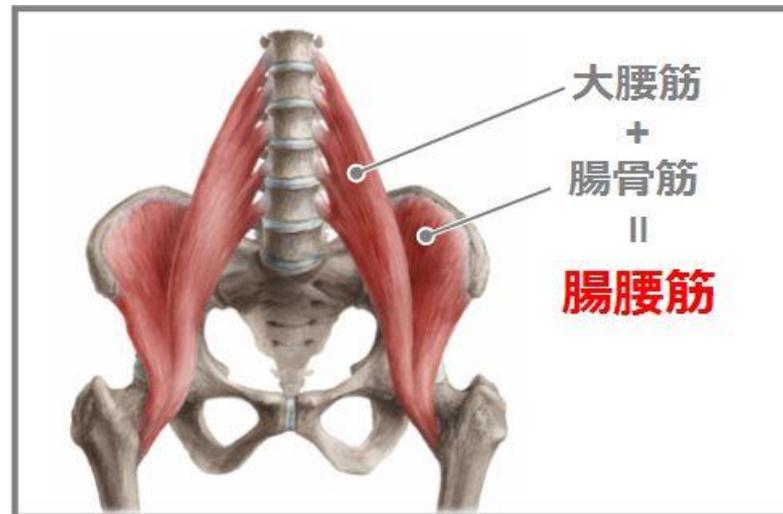
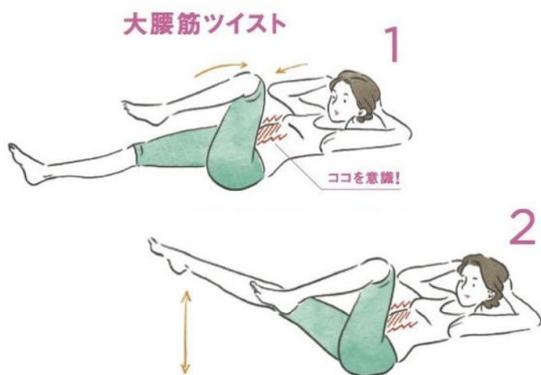
腸腰筋

おしりとおなかに力をいれる

2018/05/11

鍛えるべきは大腰筋！ぽっこりお腹を引きしめる、大腰筋ツイストエクササイズ

その他



ぽっこりおなかの原因？！