

11 スフィンクスのポーズからコブラのポーズ

- ①うつ伏せの姿勢から、肘で体を支えるようにして首を上げる。
- ②両手で体を支えて、息を吐きながら肘を伸ばし上体を起こしていく。
- ③10数えたあと、ゆっくりうつ伏せに戻る。背筋の筋力を強化する。

スフィンクスのポーズ



コブラのポーズ

