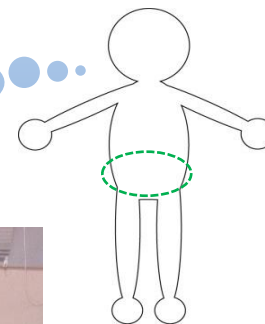


横向き片脚上げ

お尻を鍛える運動です!



- ①横向きになります
- ②上の脚を一直線に伸ばします

※下側の腕や脚は楽な位置に置きます
(例)下の脚は膝を曲げ、下の腕は頭の下に置く。
上の腕で倒れない様上体を支える。



- ③上の伸ばした脚を真上に10cm程度上げ、5秒保持します。

左右10~20回程度

※つま先は
下向きで行いましょう!



真上に10cm程度



※呼吸を止めない様、出来る範囲で行いましょう!