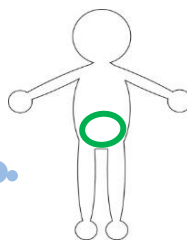


# 後ろ足上げ

お尻を鍛える  
運動です!



## 《筋力トレーニングのポイント》

- ☆お尻を意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



- ・腰が反っている
- ・膝が曲がっている

①支えを持ち、  
まっすぐ立ちます。足を後ろに上げます。

②姿勢を整え、

③ゆっくり  
下ろします。

回数: 10~20回(左右)

※無理のない範囲で行いましょう!

