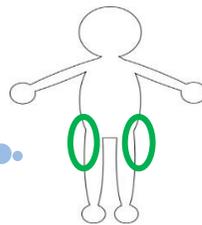


横足上げ

太ももの外側～お尻
を鍛える運動です!



《筋力トレーニングのポイント》

- ☆太ももの外側～お尻を意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



- ・身体が傾いている
- ・足を横に開く際に
つま先が上を向いている

①支えを持ち、
まっすぐ立ちます。(※つま先は正面に向ける)

②足を横に開きます。

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!

