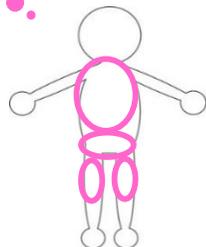


お尻上げ

お尻を鍛える運動です!

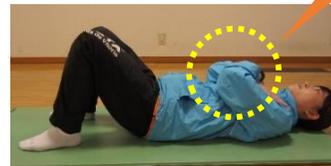
筋力トレーニングのポイント

- ◆お尻を意識する
- ◆呼吸を止めない
- ◆正しい姿勢で行う

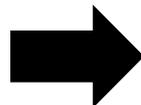


【レベルアップ】

- 両手を胸の前でクロスして行う。



※物足りないと感じる方はこの方法で実践してみましょう!



①仰向けになります。膝を立て(足は腰幅)、両手はお尻の横に置きます。

②お尻を持ち上げ、5秒程保持します。

回数:5~10回

※無理のない範囲で行いましょう!

- 少し物足りないと感じる場合は、両手を胸の前でクロスし、行ってみましょう！！

