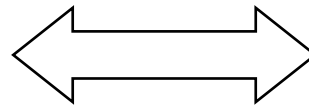


ヒップリフト

(回数の目安10回~20回)



(腰・おしり)

- ①仰向けになり、両ひざを立て、脚を肩幅程度に開く。
- ②両手はからだの横に少し広げておいておく。
- ③息を吐きながら、おしりをゆっくり持ち上げていく。

(※持ち上げたとしても肩からひざにかけてのラインが斜め一直線程度。)

(※腰を反り過ぎないように注意。)

- ④上げられるところまで持ち上げたら、ゆっくり元の姿勢まで戻していく。

☆無理をしないようにおこないます。

☆水分補給はこまめにとりましょう。

☆呼吸はとめずにおこないます。