

# お尻の筋肉(大殿筋)

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して行う。10回行う。

骨盤、腰を支えている筋肉。腰痛予防につながる



繰り返す



膝の角度を90度に近づけると負荷が強くなる

仰向けになり両膝を立てる。腕を軽く開き、手のひらは下を向けて支える。

両足を踏ん張ってお尻を持ち上げる。上半身と太ももが一直線になるようにゆっくり持ち上げて、5秒キープし下ろす。