

# お尻の筋肉(大殿筋)

骨盤、腰を安定させるための筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して5秒キープして10回行う



腰を反らない

上半身は倒さない

膝は曲げない

足首は曲げる

支えを持ち、  
両足を腰幅に  
開く。

姿勢を正し、膝を伸ばしたまま踵  
から足を引くようにお尻から脚全体  
を少し持ち上げる。片脚ずつ行う。