

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



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。