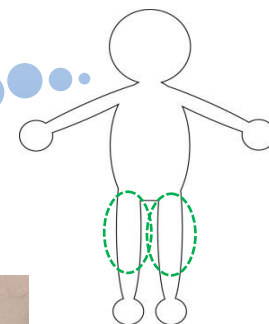


仰向け片脚上げ

太もも前を鍛える運動です!



①両腕は楽な位置で、
仰向けになります

②片脚は膝を立て、
片脚は一直線に
伸ばします



③伸ばした脚を
真上に10cm程度上げ、
5秒保持します

左右10~20回程度



※つま先は
上向きで
行いましょう!



※呼吸を止めない様、出来る範囲で行いましょう!