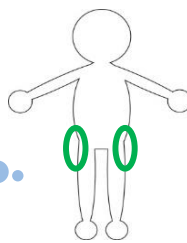


足開き

お尻の外側を鍛える
運動です!



《筋カトレーニングのポイント》

- ☆お尻を意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



・太ももをタオルで一周させ、
重なったところを握り、
固定します。

◎座位で行います。



①



②

①足を閉じます。

②足を外に開くよう
力を入れ、
5秒キープします。

※無理のない範囲で行いましょう!



回数: 10~15回