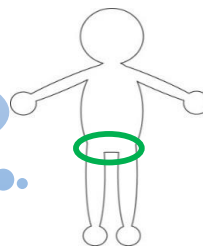


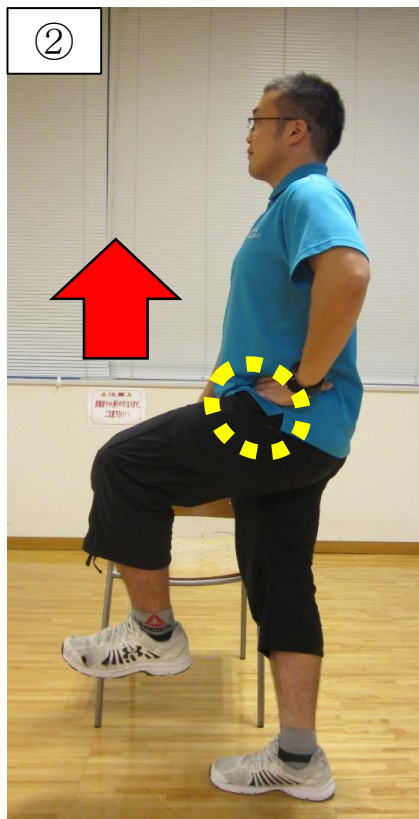
もも上げ

**足の付け根を鍛える
運動です!**



《筋力トレーニングのポイント》

- ☆足の付け根を意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



①支えを持ち、
まっすぐ立ちます。 高く上げます。

②姿勢を整え、膝を
まっすぐ立ちます。 高く上げます。

③ゆっくりと
下ろします。

回数: 10~20回(左右)

※無理のない範囲で行いましょう!

