

Co **体幹** TR

#02 ヒップリフト(お尻、太もも、背筋)

- ① 仰向けの状態で腰幅に膝を立て
お尻を上げる



【ポイント】

お尻を上げ切った際に、力を入れお尻を締める

- ② 床につく手前までゆっくりお尻を下げる



- ③ ①と②を繰り返し10回行う

