

CoSTR 体幹

#12 片脚ヒップリフト(お尻、太もも、背筋)

- ① 仰向けになり、片足を曲げ、
もう一方の足は膝を伸ばす

【ポイント】

上げている足が
曲がらないように注意



- ② 体が一直線になるように
お尻を上げる



- ③ お尻を上げ切ったら

- ①の姿勢に戻し、繰り返し10回行う

