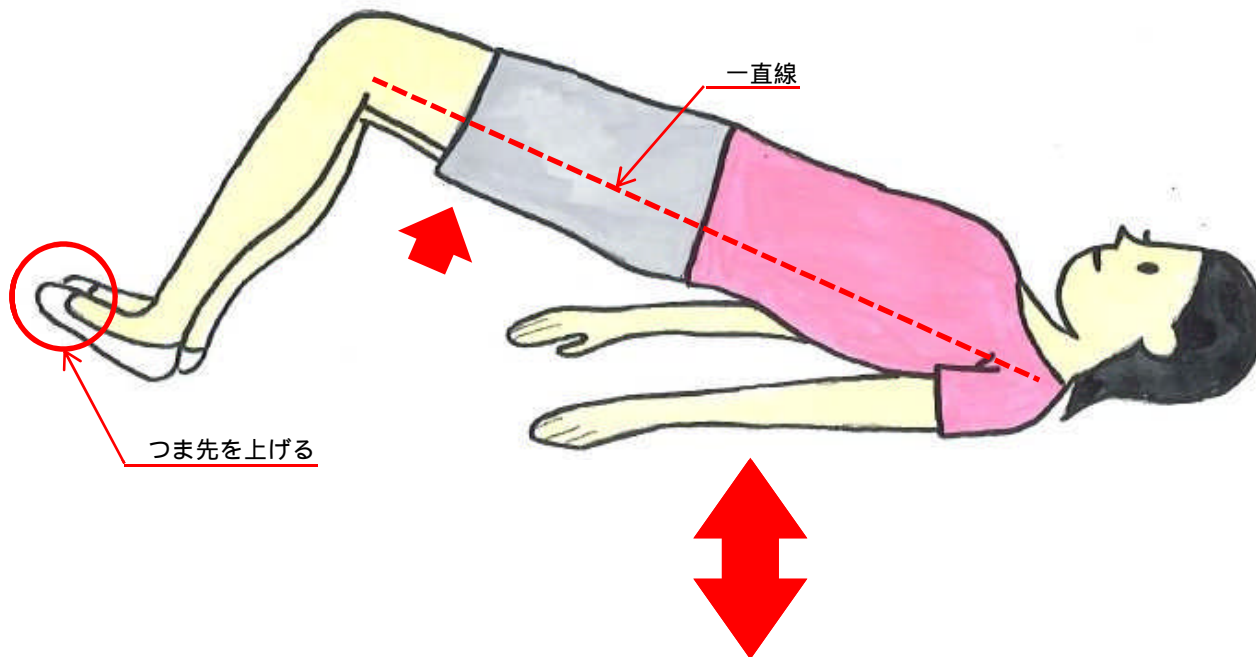
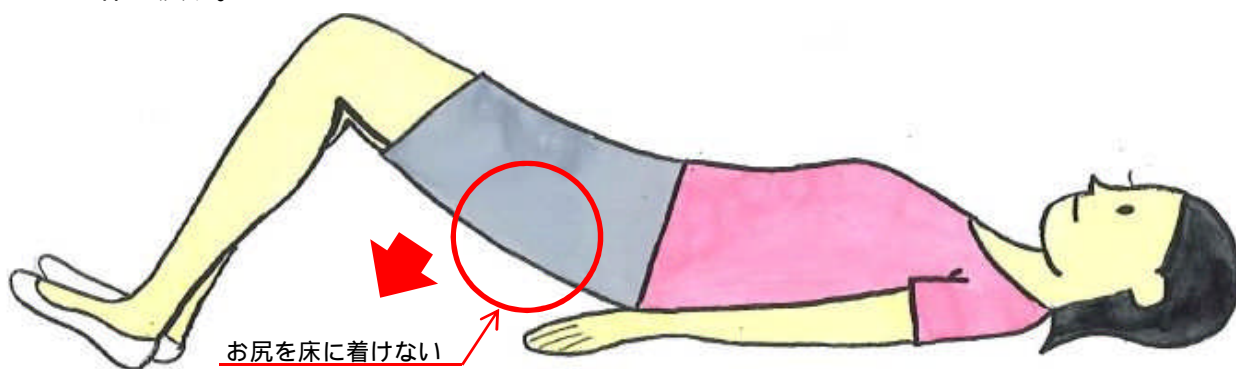


# お尻のエクササイズ

1. 膝を立てて仰向けになり、つま先を上げる。
2. のように両腕は床を押さないように力を抜き、かかとで床を押すようにして膝・腰・肩が一直線になるように腰から背中を浮かせる。



3. のようにお尻が床に着かない程度まで上体を戻す。



4. 2 ~ 3 を繰り返す。

## ここがポイント！！

1つの動きを呼吸は止めずにゆっくりと行う（3秒かけて動く + 1秒静止する）  
1つの運動を1セット10回程度とし、正確にできなくなる手前まで数回繰り返す  
痛みのある場合は中止する