

【02_おしり】



- ・お尻・腰を伸ばし、足の付け根を鍛えます
- ・座った状態で膝を持ち、胸に引きつけます
- ・背筋を伸ばすように引きつけることでより効果を高めます
- ・膝に痛みがある場合は膝裏を持ちましょう
- ・余裕があれば、膝を内側にひきつけましょう

