

## 【07\_ニーアップ】筋力トレーニング



- ・ お腹、足の付け根、太ももの前側を鍛えます
- ・ 背もたれに背中をあずけて座り、両手で座面の横を持ち体を支えましょう
- ・ 両足を持ち上げて、降ろす動作を繰り返します
- ・ お腹の力が抜けて、腰が反らないように注意しましょう
- ・ 強度を落としたい場合は、足を上げる高さを低くするか、片足ずつ持ち上げるようにしましょう
- ・ 余裕がある場合は、背もたれから背中を外してまっすぐの姿勢を保ったまま行いましょう
- ・ 足を高く上げるほど、より強度を高めます

