

【29_座位ヒップリフト】筋力トレーニング



- ・お尻、太もも後面、二の腕を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いて、両手は座面の横(少し後ろ側)を持ち構えましょう
- ・お尻を持ち上げて、降ろす動作を繰り返します
- ・腰が反らないように注意しましょう
- ・強度が高い場合は、お尻を持ち上げる幅を小さくすることで、強度を下げるができます
- ・逆に余裕がある場合は、足を閉じて行うことでより強度を高めます



強度を上げる場合