

自宅で運動！ ～背筋を鍛えよう～

らくらく編

☆今回のヒップリフトで主に鍛えられる筋肉

固有背筋（こゆうはいきん）

大臀筋（だいでんきん）

背中の筋肉

お尻の筋肉

10回を2セットほど
行いましょう。

無理せずゆっくりと行いましょう。腰痛の方は特に注意してください。
呼吸を止めずに行いましょう。

①



②



③



膝を90度に曲げ、腕をハの字に広げて仰向けになります。



足の裏で地面を押しようにして、お尻を持ち上げます。



お尻を持ち上げられるところまで持ち上げたら、ゆっくりと①の姿勢に戻します。