

ライイングヒップアブダクション

つま先が上を向くとお尻に
刺激が入りにくくなります
つま先は正面を向くように
維持しましょう

まずは5回をきちんと挙げるところから始めましょう。

目指すは、10回×3セット！！

無理せず、5回を2～3セットからでも大丈夫。

足を45度以上上げると、腰の筋肉を
使ってしまうので30度程度でOK

