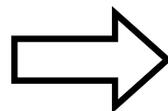


お尻からもも裏トレーニング



1、片足をベッドに乗せます。この時に膝から下がベッドに接するようにします。

△この状態で腰が反って辛い場合は低い台を用意します。

2、そのまま軽く膝を曲げ、股関節から身体を前に倒していき、お尻からもも裏にかけて疲労感が出てくるようであればOK

△膝がつま先より前に出たり、猫背にならないよう注意。また、ベッドの足が穴れないようにします。