

ふじしま整形外科 × Navigate

メディカルフィットネス通信 vol. 3

—自宅でできるセルフトレーニング—

○おしり上げ運動○

効かせたい部位：おしり

効果：代謝アップ・ヒップアップ

①両ひざを立てて、仰向けになります



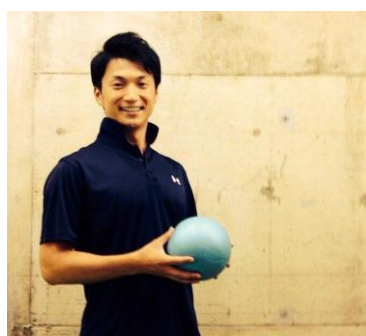
②おしりを意識しながら腰を浮かせていきます



③慣れてきたら、
写真のようにつま先を上げ
両手を上に伸ばしてみましょう



ゆっくりと息を吐きながら、無理をせずに、10回前後を目安に繰り返してみてください



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

早田 航 先生