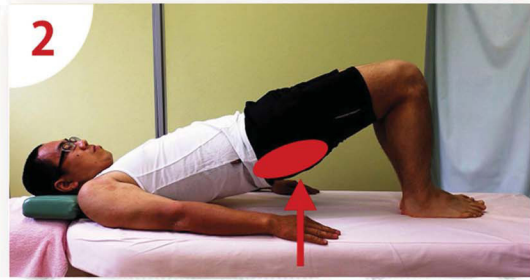


■ ⑩仰臥位・ヒップリフト



臀部を意識して持ち上げましょう。
臀部の筋力強化を目的

図のように上を向いた状態から両膝を立て、お尻を引き上げます。
勢いをつけて行わずに、ゆっくりとお尻の筋肉に意識を集中させ力を入れます。
下肢の抗重力筋である臀部の筋肉と大腿部後面の筋力を強くします。
効果: 椅子に座ったり、立ち上がる時にも重要な役割を果たします。