



①の動作から②の動作を反復します。

写真では左足を上げていますが、同じ要領で右足も行います。

目安の回数:

左右各10～20回 × 2～3セット

効果:

中臀筋(臀部の横)や大腿部外側を強化することで、真っ直ぐに立った時に体重をしっかり支え、バランスをとることができます。

注意:

上になっている足は膝を伸ばしたまま開くように上げます。

アドバイス:

身体がぶれないように上体を手でしっかりと支えています。