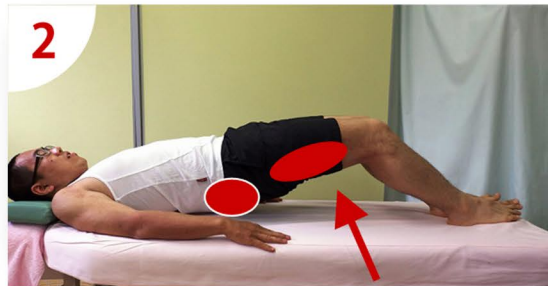


## ⑫ 仰臥位・ヒップリフト



足は臀部から離して接地します。



臀部と大腿後面を意識して持ち上げましょう。  
主に、大腿後面の筋力強化を目的