

No.



# 横向きでの膝開き



- 1 横向きになります
- 2 両膝を曲げます
- 3 膝を曲げたまま股関節を開くように膝を持ち上げます

効果：おしりの筋力強化



Point

膝を上げるときにお腹も上を向かないよう注意  
骨盤がグラつかないよう注意

運動の強さのめやす

