

No.



# 膝を伸ばしたまま足ひらき



- 1 横向きになり、下側の脚を軽く曲げます
- 2 上側の足は膝も股関節も伸ばしておきます
- 3 股関節を開くように足を持ち上げます

効果：おしりの筋力強化



## Point

股関節がなるべく曲がらないように注意  
骨盤がグラつかないように注意

運動の強さのめやす

