



座るときに **ドスン** と
座っていませんか？



そんな時には

お尻上げ（お尻の筋肉を鍛えること）

が効果的！！

方法はとっても簡単！

① 膝を立てる



② お尻を持ち上げる



※ポイント!

- ・腰ではなく**お尻**に力が入っていること

目安：10回 1セットを1日3回

※始める前の注意点

- ・腰が痛む方は十分気を付けてください

他にもホームエクササイズ資料配布します
興味がありましたらご連絡ください