

お尻筋トレ（キックバック）



①壁や椅子の背もたれに手をついて、やや前傾姿勢になります

②片足をななめ後ろにキック！（10回が目安）

③反対の足も同様に行います



お尻の横を意識！
腰痛予防・改善に効果的！



すきま時間に筋トレ！



ち〜とばっか動効果（うごこうか）